SEGENGGAM
PASIR
Fistful Of Sand

SEGENGGAM PASIR

Ajaran dari

Phra Ajaan Suwat Suvaco

(Phra Bodhidhammācariya Thera)

Diterjemahkan dari bahasa Thailand oleh

Thānissaro Bhikkhu

Segenggam Pasir

Judul Asli : *Fistful Of Sand*
Alih Bahasa : Hansen, Hansun , Fany
Editor : Rudy Ananda Limiadi S.Si, MM
Sampul & Tata Letak : Adiniaga

Diterbitkan oleh :
Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta 55165
Telp./ Fax : 0274 – 542919
Website : www.vidyasena.or.id

Cetakan Pertama, Oktober 2005

Untuk Kalangan Sendiri

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN

Musim panas 1989, Larry Rosenberg -- salah satu guru pembimbing di Insight Meditation Society (IMS) di Barre, Massachusetts – mengundang Phra Ajaan Suwat Suvaco untuk memimpin sebuah retreat meditasi dua minggu di IMS musim semi berikutnya. Ajaan Suwat telah menetap di Amerika Serikat selama beberapa tahun dan telah mendirikan Vihara-Vihara untuk komunitas Thai di area Seattle dan Los Angeles, tapi ini merupakan kesempatan pertama Beliau untuk membimbing sejumlah besar warga Amerika non-Asia. Retreat ini diadakan selama dua minggu pertama bulan Mei 1990, sekitar 100 orang peserta. Saya diundang dari Thailand untuk membantu sebagai penterjemah.

Format dari retreat ini sederhana. Para peserta retreat melakukan meditasi duduk dan jalan dari pagi buta hingga larut malam. Sebenarnya sudah ada sebuah rencana untuk mendorong para peserta agar melakukan meditasi jalan di dalam hutan di

belakang pusat meditasi, tetapi cuaca dingin dan hujan yang terus turun selama retreat berlangsung menyebabkan semua orang tidak meninggalkan gedung. Satu pengecualian yang menyenangkan adalah ketika malam Vesaka Puja – hari libur yang memperingati kelahiran, pencerahan, dan parinibbana Sang Buddha. Peristiwa ini terjadi menjelang permulaan retreat dan memberikan kesempatan bagi para peserta untuk melakukan sebuah prosesi penyalaan pelita di sekeliling kompleks IMS saat bulan purnama, di langit tak berawan, dingin, dan berbintang di atas pohon pinus.

Selama retreat berlangsung, Ajaan Suwat memimpin wawancara grup kecil di siang hari dan kemudian bertemu dengan semua peserta yang berkumpul di sore hari, entah untuk memberikan sebuah ceramah Dhamma atau untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan. Sementara itu Larry memimpin wawancara perorangan di pagi dan siang hari. Sayangnya, rekaman ajaran Ajaan Suwat agak serampangan. Tidak ada satu pun dari sesi siang yang direkam. Dan ketika sesi sore, ada beberapa hari yang direkam dalam bahasa Thai maupun Inggris, beberapa hari lainnya hanya direkam dalam bahasa Inggris, hari lainnya lagi tidak ada yang direkam sama sekali.Oleh karena itu, rekaman kami atas retreat tersebut serampangan dan tidak lengkap.

Walau demikian, apa yang telah direkam sangat berharga, sama halnya dengan kesempatan semacam ini, yaitu saat seorang guru Thai berbicara langsung kepada orang-orang barat di lingkungan mereka sendiri, bagi mereka (orang-orang barat) untuk

menanyakan pertanyaan-pertanyaan padanya – sungguh jarang. Sejumlah murid Ajaan Suwat telah menuliskan kaset rekaman dari bahasa Thai, dan terjemahan buku ini berasal dari naskah tersebut. Saya belum mendengarkan kaset rekaman bahasa Inggrisnya – yang tersedia bagi setiap orang yang tertarik – menjadi bagian yang memalukan bagi saya atas kekurangan saya sebagai seorang penterjemah, tapi juga karena saya ingin menampilkan retreat tersebut sebagaimana yang ditanyakan pada Ajaan Suwat: apa yang didengar Beliau atas pertanyaan-pertanyaan tersebut sebagaimana pertanyaan tersebut diterjemahkan padanya dan poin-poin apa yang Beliau coba jelaskan.

Walaupun tujuan retreat tersebut adalah untuk mengajarkan meditasi, terdapat beberapa kejadian dimana diskusi tersebut keluar dari jalurnya, masuk ke dalam permasalahan politik dan sosial. Demi menjaga keutuhan, saya telah menghilangkan bagian-bagian ini dari edisi cetaknya. Siapa saja yang tertarik atas transkrip-transkrip ini dapat mencarinya dalam versi Internet di *www.accesstoinsight.org*.

Beberapa ajaran Ajaan Suwat yang diberikan selama retreat berlangsung tertanam kuat dalam ingatan saya dan belum sempat terekam, maka saya mencatatnya disini. Salah satunya adalah komentar yang diberikannya pada saya setelah hari kedua dari retreat tersebut, berapa besar tekad para peserta retreat dalam usaha meditasi mereka. Beliau mengagumi dedikasi mereka tetapi khawatir kalau mereka tidak mendapatkan kegembiraan apapun dalam latihan tersebut. Pertama tama Beliau

menghubungkan hal ini pada keinginan mereka langsung terhadap latihan meditasi tanpa mendapatkan rasa keyakinan yang gembira dalam ajaran Buddha dan dalam diri mereka sendiri yang dapat muncul bersamaan dengan fondasi yang baik dalam kedermawanan dan moralitas. Upaya Beliau untuk mengangkat suasana terlihat jelas dalam ceramah-ceramah Beliau.

Satu perbincangan dalam sesi tanya-jawab juga membekas dalam ingatan saya dalam sebuah sesi sore. Seorang wanita yang telah mengikuti beberapa kali retreat mengeluh terhadap efeknya: “Saya menjadi frustasi dalam latihan meditasi saya. Sekarang saat saya telah memulainya, saya tidak dapat kembali dan tidak merasa akan beranjak kemanapun.” Tanggapan simpel Ajaan Suwat: “Kemana Anda berusaha pergi?”

Setelah diam beberapa saat, wanita tersebut tertawa dan berkata bahwa dia puas dengan jawaban tersebut.

Saya berharap ceramah dan diskusi yang diterjemahkan dalam buku ini akan memberikan kepuasan juga pada Anda, para pembaca.

Thānissaro Bhikkhu

Vihara Hutan Metta
Oktober, 1999

HATI YANG TERLATIH

Kita semua telah datang dan berkumpul disini dengan sebuah keyakinan, bermaksud dengan sungguh-sungguh untuk belajar dan berlatih Dhamma yang akan membawa kebahagiaan dan pemenuhan pada hati kita. Kita harus mengerti bahwa Dhamma yang diajarkan oleh Sang Buddha tidak berada ditempat jauh. Seperti yang tertulis dalam kitab, dhamma terlatih dan tidak terlatih muncul disini, di dalam hati kita. Jika kita ingin belajar Dhamma, kita harus belajar hati kita sendiri. Ketika kita mengenal baik hati kita, kita akan mengenal baik Dhamma. Ketika kita mengenal baik Dhamma, kita akan mengenal baik hati ini.

Ada kalanya hati ini sedang dalam suasana yang buruk. Kualitas mental yang jelek bersatu dengan hati itu, membuatnya semakin parah. Menyebabkan kita semakin menderita baik secara jasmani maupun pikiran. Kualitas-kualitas mental jelek ini dikatakan “tidak terlatih” (*akusala*). Sang Buddha mengajarkan kita

untuk memperlajari kualitas-kualitas ini sehingga kita dapat meninggalkan mereka.

Ada kala lain hati sedang dalam suasana yang baik: merasa tenteram dengan rasa kebahagiaan. Kita merasa tenteram entah saat kita sedang duduk atau berbaring, entah saat kita sendiri atau berkumpul dengan teman-teman dan keluarga kita. Ketika hati mendapatkan ketenteraman semacam ini, maka dikatakan berdiam dengan Dhamma. Dengan kata lain, kualitas mental yang terlatih (*kusala*) telah muncul dalam hati kita. Hati yang terlatihlah yang memberikan kita kebahagiaan. Inilah mengapa Sang Buddha mengajarkan kita untuk mengembangkan kualitas-kualitas terlatih ini, untuk membangkitkan kualitas-kualitas mental yang terlatih dalam diri kita.

Jika Anda menuliskan satu persatu kualitas-kualitas terlatih ini, akan ada banyak sekali. Tapi walaupun ada banyak kualitas-kualitas terlatih tersebut, mereka semua muncul dalam satu hati kita. Jadi jika kita ingin mengetahui dan melihat Dhamma, kita harus mengembangkan perhatian penuh dan kewaspadaan, selalu mengawasi hati kita. Jika hati tidak berada dalam keadaan damai, jika hati kacau dan bergejolak, kita harus menyadari bahwa pada saat itu hati kita telah keluar dari keadaannya. Kualitas-kualitas tidak terlatih telah muncul di dalamnya. Jadi kita harus berupaya menjadi penuh perhatian dan waspada untuk membuatnya kembali ke keadaan baik. Kita harus selalu mengawasi hati kita agar melihat, apakah pada saat ini hati kita dalam keadaan baik atau buruk.

Jika kita melihat bahwa hati ini masih belum berada dalam keadaan memuaskan, kita harus melepas keasyikan pada apa yang tak terlatih dan membuat diri kita sendiri penuh perhatian pada apa yang baik. Kita ingin menjadi bahagia, jadi kita tidak ingin hal-hal yang membuat kita menderita. Kita harus berupaya untuk membuat pikiran dalam keadaan baik, yakin dalam praktek Dhamma yang akan mengembangkan perhatian penuh kita. Kita harus selalu merawat hati kita sehingga selalu yakin dan puas dalam latihan kita. Kita harus mengingatkan diri kita bahwa dalam mengikuti latihan ini berarti kita sedang mengikuti jalan Sang Buddha: Dia Yang Tahu, Yang Melihat, seorang Arahat yang bebas dari segala macam kekotoran, terbebas dari penderitaan dalam lingkaran kematian dan tumimbal lahir. Kenyataan bahwa kita sedang berlatih di jalan Dhamma sebagaimana yang diajarkan Sang Buddha berarti bahwa kita sedang belajar dalam sebuah institusi pembelajaran tertinggi, dengan Sang Buddha sebagai guru junjungan kita.

Jadi selalulah sadar untuk menjaga hati anda dalam keadaan baik. Penuh perhatian atas kata meditasi anda, *buddho.* Atau jika anda inginkan, Anda dapat berkonsentrasi pada keluar-masuknya napas. Ketika napas masuk, jagalah pikiran anda agar dalam keadaan tenang. Ketika napas anda keluar, jagalah agar pikiran anda dalam keadaan tenang. Jangan menjadi tegang, jangan memaksakan segala sesuatunya, jangan pula terjebak dalam bentuk keinginan apapun untuk mengetahui atau melihat melebihi batas yang masuk akal. Jika kita menyerah pada bentuk keinginan seperti ini, kekotoran semacam ini, hal ini akan

mengganggu hati. Jadi kita harus berhati-hati untuk menjadi penuh perhatian, untuk merawat pikiran, untuk bermeditasi dengan baik. Hanya penuh perhatian akan napas. Ketika napas anda masuk, biarkan napas itu masuk dengan tenang. Ketika napas itu keluar, biarkan napas itu keluar dengan tenang. Biarkan pula pikiran dalam keadaan tenang. Jika ada sesuatu hal yang datang dan mengganggu anda, jangan terlibat dengannya. Cukup menjaga rasa tenang berlangsung. Jika perhatian penuh anda dapat tetap mempertahankan rasa puas anda, rasa yakin anda dalam berlatih, pikiran akan terpisah dari keasyikan luarnya dan mengumpul menjadi sebuah rasa hening. Akan ada sebuah rasa ringan. Nyaman. Sebuah perasaan puas dengan kenyamanan tersebut.

Jika ada sesuatu hal yang terjadi ketika kita sedang berusaha untuk mempertahankan keadaan damai dalam hati, gangguan-gangguan mulai muncul untuk mengacau, membuat pikiran menjadi kacau dan gelisah. Kita harus ingat bahwa kita tidak perlu mencari keadaan damai yang hilang itu ke mana-mana. Ingat: dimana saja terdapat kegelisahan, disanalah terdapat keheningan. Kita harus menjadi waspada terhadap keasyikan yang membuat pikiran keluar dari kondisinya. Kita tidak menginginkan mereka, jadi kita tidak perlu menaruh perhatian apapun pada mereka. Kita harus mencoba untuk mengingat keasyikan-keasyikan baik yang telah memberikan kita sebuah keadaan damai dan tenang sebelumnya. Ketika kita dapat membuat pikiran berada dalam keadaan tenang dengan jalan ini, hal-hal yang mengganggu kedamaian itu akan lenyap tepat di sana, tempat dimana keasyikan-keasyikan buruk berada.

Hal ini seperti kegelapan. Tidak peduli berapa lama kegelapan itu telah merajalela, ketika kita menyadari bahwa ada kegelapan dan kita menginginkan cahaya, kita tidak perlu melihat ke tempat lain. Jika kita mempunyai sebuah lentera, kemudian secepat kita menyalakannya, secepat itu pula cahaya akan muncul tepat di mana terdapat kegelapan sebelumnya. Kita tidak perlu mencari ke tempat lain. Kegelapan akan menghilang tepat di mana ada cahaya. Dengan cara yang sama ketika pikiran tidak berada dalam kedamaian, kita tidak perlu mencari kedamaian di tempat lain. Kegelisahan muncul dari sebuah keasyikan yang tidak terlatih/buruk, sedangkan kedamaian muncul dari kegemaran terlatih tepat di tempat yang sama.

Ketika kita telah mengembangkan sebuah keasyikan baik yang membuat pikiran berada dalam keadaan damai, kita harus memeliharanya dan mempertahankan keadaan damai tersebut dengan baik. Selama keasyikan-keasyikan ini menguasai hati, hati akan mempertahankan kedamaiannya. Jadi kita tidak perlu mencari kebaikan di tempat lain, yang hanya akan mengacau dan menipu hati. Kita harus selalu melihat ke dalam hati kita sendiri, melihat apakah ia sudah dalam keadaan baik atau tidak. Semua orang memiliki sebuah hati dan setiap hati memiliki kualitas terlatih atau tidak terlatih. Jadi pergunakanlah kualitas *dhamma-vicaya*, kemampuan anda untuk menganalisa perbedaan, untuk mengamati hati, rasa kesadaran ini tepat berada di sini, dalam diri anda sendiri.

Ketika anda duduk di sini mendengarkan, memusatkan perhatian anda sepenuhnya terhadap hati anda sendiri. Suara

pembicaraan ini akan masuk ke dalam hati dengan sendirinya. Anda tidak perlu memusatkan perhatian anda di luar dari suara itu atau menganalisis apa yang sedang dikatakan. Mantapkan perhatian penuh anda tepat dalam hati. Ketika orang yang berbicara menyebutkan kualitas ini atau itu, kesadaran terhadap kualitas itu akan muncul tepat di dalam hati anda. Jika hal itu tidak segera muncul, biarlah ia muncul dengan sendirinya. Katakanlah sebagai contoh, bahwa pikiran berada dalam keadaan buruk. Ketika orang yang berbicara menyebutkan hal-hal yang baik, cobalah untuk membangkitkan suasana hati yang baik di dalam hati. Buatlah diri anda percaya diri, puas dalam berlatih. Bangkitkan upaya-upaya anda untuk memberikan kesempatan muncul pengetahuan akan hal-hal yang belum pernah anda ketahui sebelumnya, untuk mencapai hal-hal yang belum pernah anda capai sebelumnya, untuk melihat hal-hal halus yang belum pernah anda lihat sebelumnya, langkah demi langkah dalam pikiran anda sendiri.

Selama hidupnya Sang Buddha membabarkan Dhamma mengetahui dengan jelas kemampuan pendengarnya, sadar terhadap tingkat kecerdasan dan potensi mereka, dan aspek Dhamma manakah yang paling mudah mereka mengerti. Beliau kemudian mengajarkan mereka Dhamma tersebut. Sebagai pendengarNya, mereka memfokuskan perhatian mereka pada hati dan pikiran mereka sendiri, dan akan mengerti sejalan dengan latihan-latihan yang telah mereka lakukan sebelumnya. Ketika kualitas-kualitas yang sesuai muncul di dalam hati mereka sendiri, mereka mampu mengetahui sejalan dengan munculnya kebenaran

di dalam diri mereka. Ketika Dhamma muncul di dalam hati mereka, mereka merasakan kedamaian dan ketenangan, atau mencapai pemahaman dalam kebenaran-kebenaran yang diajarkan Sang Buddha. Sebagai contoh, ketika Beliau mengajarkan tekanan dan penderitaan, pendengarNya memusatkan pada tekanan dan penderitaan dalam hati mereka sendiri. Mereka mencoba untuk mengerti pada titik dimana mereka melihat hal-hal itu tidak bisa lain dari apa yang diajarkan Sang Buddha. Mereka benar-benar *melihat* tekanan dan penderitaan. Ketika Sang Buddha mengajarkan bahwa cacat yang dikatakan asal mula tekanan harus ditinggalkan, mereka melihat penderitaan yang muncul dari kemelekatan. Mereka melihat bagaimana hal-hal ini dapat saling terkait satu sama lain. Kapan pun kemelekatan muncul, penderitaan selalu muncul menyertainya.

Akibatnya, mereka membuat sebuah upaya penuh untuk meninggalkan asal mula derita. Semakin mereka mampu meninggalkan kemelekatan, semakin lemah penderitaan mereka tumbuh. Ketika mereka mampu memotong kemelekatan sepenuhnya, tekanan dan penderitaan sepenuhnya hilang. Mereka kemudian mengetahui dengan jelas sejalan dengan kebenaran. Keadaan pikiran mereka tidak memburuk atau jatuh, karena mereka telah masuk ke dalam kebenaran itu sendiri. Mereka telah mendengarkan Dhamma dan memusatkan pada pikiran mereka sendiri dengan cara yang sesuai, sehingga mereka dapat melihat prinsip-prinsip dasar kebenaran dengan perhatian penuh dan ketajaman mereka sendiri.

Bagi mereka yang inderanya belum sepenuhnya kokoh, mereka yang telah mengembangkan inderanya hanya pada tingkat biasa saja, walaupun mereka tidak mencapai Dhamma ketika mereka sedang duduk mendengarkannya, Sang Buddha mengajarkan jalan mulia beruas delapan bagi mereka untuk dilatih. Hal ini memungkinkan mereka untuk mendapatkan pengetahuan dan pemahaman langkah demi langkah, sampai titik dimana perhatian penuh dan ketajaman mereka cukup kuat untuk membawa mereka pada Dhamma dikemudian waktu, sejalan dengan jasa kebajikan dan potensi yang telah mereka kembangkan sendiri.

Bagi kita walaupun mungkin kita tidak mencapai Dhamma ketika mendengarkannya, Sang Buddha mengajarkan jalan menuju akhir dari penderitaan kepada kita untuk dikembangkan dengan melaksanakannya. Jalan ini tak lain adalah jalan mulia: pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, daya upaya benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. Selain mengajarkan tentang jalan benar yang harus kita kembangkan, Sang Buddha juga mengajarkan tentang jalan salah yang harus kita hindari. Dengan kata lain, Beliau mengajarkan kita:

Untuk meninggalkan pandangan salah dan untuk mengembangkan pandangan benar
Untuk meninggalkan pikiran salah dan untuk mengembangkan pikiran benar
Untuk meninggalkan ucapan salah dan untuk mengembangkan ucapan benar
Untuk meninggalkan perbuatan salah dan untuk mengembangkan perbuatan benar

Untuk meninggalkan mata pencaharian salah dan untuk mengembangkan mata pencaharian benar
Untuk meninggalkan daya upaya salah dan untuk mengembangkan daya upaya benar
Untuk meninggalkan perhatian salah dan untuk mengembangkan perhatian benar
Untuk meninggalkan konsentrasi salah dan untuk mengembangkan konsentrasi benar

Untuk alasan inilah kita harus memahami baik jalan yang benar dan jalan yang salah. Pandangan salah macam apakah yang harus kita tinggalkan? Pandangan salah dimulai dengan pandangan tentang tubuh, atau penampilan fisik kita secara umum. Jika kita memandang bentuk fisik sesuai dengan apa yang Sang Buddha ajarkan – yaitu *rūpam aniccam*, bentuk fisik tidaklah kekal; *rūpam dukkham*, bentuk fisik sesungguhnya penuh dengan duka; *rūpam anattā*, bentuk fisik bukanlah *aku* – itulah yang dikatakan pandangan benar. Tapi jika kita melihat bentuk fisik ini sebagai sesuatu yang kekal atau berusaha membuatnya kekal – itu adalah pandangan salah dan berjalan berlawanan dengan ajaran Buddha. Dengan kata lain jika kita memandang bahwa *rūpam niccam*, bentuk fisik adalah kekal; *rūpam sukham*, bentuk fisik – tubuh ini – adalah penuh ketenteraman; *rūpam attā*, bentuk fisik adalah diri kita atau benar-benar miliki kita, itu adalah pandangan yang salah.

Jika kita benar-benar melihat tubuh ini sesuai dengan kebenarannya, kita akan melihat bahwa tubuh ini sesungguhnya tidaklah kekal. Sejak tubuh ini lahir kita dapat dengan mudah

melihat tubuh ini mengalami perubahan-perubahan setiap saat. Tubuh ini menua dan melapuk setiap harinya. Ketidakkekalan ini menyebabkan kita harus selalu berjuang melawan keinginan untuk membuatnya kekal dan abadi. Karakteristik tubuh ini adalah selalu merasa kurang akan sesuatu hal atau hal-hal lainnya – ibarat tank air yang bocor terus menerus. Kita harus selalu mengisi air kedalamnya agar menjaganya tidak kering. Jika kita lupa untuk menambah airnya, air dalam tank akan mengering tentunya. Dengan cara yang sama, tubuh jasmani sesungguhnya tidaklah kekal, melainkan penuh dengan penderitaan. Jika tubuh ini kekal adanya, kita tidak perlu berjuang keras, kita tidak perlu mencari hal-hal untuk menjaganya tetap berlanjut, kita tidak perlu bekerja. Alasan kita bekerja mencari uang adalah agar kita dapat memelihara tubuh ini, yang terus-menerus merana. Sang Buddha melihat dengan jelas bahwa kerja dan perjuangan ini penuh dengan penderitaan. Bahwa hal itu berkaitan erat dengan ketidakkekalan tubuh ini. Dimana terdapat ketidakkekalan, disana pulalah terdapat penderitaan. Dan karena penderitaan itulah, tubuh ini tidaklah abadi. Kualitas ini saling bergantungan satu sama lain.

Ketika kita merenungkan hal ini sampai kita melihat kebenarannya, maka kita melihat Dhamma. Kita memiliki pandangan benar. Semakin pikiran ini mengerti tentang derita dan penderitaan, semakin pikiran dapat terus berkembang dan meletakan beban-bebannya. Ketamakannya akan berkurang. Kemarahannya akan berkurang. Khayalannya tentang bentuk fisik akan berkurang. Hal ini akan membuat pikiran menjadi lebih terang dan lebih damai. Sebuah mental yang terlatih hal ini dengan cara

demikian sehingga kita dapat melihatnya dengan jelas ketika kita merenungkan kejadian-kejadian yang muncul dalam pikiran sesuai dengan kebenarannya.

Ketika Sang Buddha menjelaskan perihal pandangan benar, Beliau mulai dengan derita dan penderitaan: jātipi dukkha, kelahiran adalah penderitaan; jārapi dukkha, usia tua adalah penderitaan; maraṇampi dukkham, kematian adalah penderitaan. Kebenaran ini ditemukan di dalam setiap dan semua dari kita – semua orang, semua makhluk hidup. Entah kita mempelajari permasalahan ini atau tidak, inilah jalannya segala sesuatu secara sebenarnya. Selama ratusan dan ribuan tahun yang lampau, dimanapun terjadi kelahiran, disanalah terjadi usia tua, kesakitan, dan kematian. Hal yang sama terjadi pada masa sekarang ini dan bahkan juga di masa-masa yang akan datang. Semua orang yang lahir harus mengalami hal-hal ini. Ajaran ini merupakan kebenaran sejati. Kebenaran ini tidak akan pernah berubah menjadi apapun yang lain. Tak peduli ratusan atau bahkan ribuan orang akan dilahirkan, mereka semua harus mengalami kesakitan, mengalami usia tua, mengalami kematian, setiap dan semua dari mereka. Tidak satu pun dari mereka yang akan bertahan. Tidak peduli pengetahuan apapun yang mereka capai, senjata apapun yang mereka ciptakan, mereka tidak akan mampu mengalahkan kebenaran sejati ini. Jadi ketika kita telah mengembangkan pandangan benar dengan jalan ini, kita harus menghilangkan kekotoran batin kita. Yaitu, kecanduan kita terhadap kemudaan, kecanduan kita untuk bebas dari penyakit, kecanduan kita untuk menjadi hidup. Kita kemudian akan menjadi mampu untuk bersikap

dalam sebuah cara yang akan menjadi keuntungan sebenarnya bagi kita selama kita masih hidup.

Sebagaimana kita mengembangkan perhatian penuh terhadap perenungan tubuh dalam dan luar, melihat sifat alaminya dan mengembangkan pandangan benar, hati kita akan semakin dan semakin yakin terhadap kenyataan ini dan akan berkembang semakin jauh dari pandangan salah. Kita akan mampu mengembangkan pandangan benar secara terus-menerus. Ini adalah jalan yang akan membimbing kita untuk mencapai Dhamma, kedamaian tertinggi.

Sebagaimana kita mengembangkan pandangan benar, maka ketetapan hati yang benar akan mudah dikembangkan. Karena ketetapan hati kita bermeditasi untuk mengembangkan pandangan benar, di dalam dan di luar. Ketetapan hati yang benar: ketetapan hati untuk melihat Dhamma, untuk mengetahui Dhamma, sesuai dengan kebenaran yang berlangsung di dalam tubuh kita sendiri. Dimulai dengan kebenaran akan derita dan penderitaan. Tubuh kita mengalami kelahiran, segera setelah kelahiran muncullah penderitaan. Kita menderita karena kelahiran. Kelaparan, nafsu keinginan, panas, dan dingin yang menusuk; kesemua hal ini muncul sebagai akibat dari kelahiran. Dan tak peduli betapa berhati-hatinya kita memperhatikan tubuh ini, tubuh ini tetap mengalami usia tua dan kelapukan. Tak peduli betapa kita memohon dengan sangat terhadapnya, tubuh ini tidak akan mendengarkan kita. Tubuh ini hanya terus mengalami kelapukan.

Dan diatas semua itu, tubuh ini menyimpan semua jenis penyakit. Jika Anda benar-benar melihat tubuh ini, Anda akan

melihat bahwa penyakit-penyakit itu dapat muncul sewaktu-waktu. Tubuh ini adalah sarang penyakit. Dia memiliki mata, maka terdapat penyakit mata. Dia memiliki telinga, maka terdapat penyakit telinga. Dia memiliki hidung, maka terdapat penyakit hidung. Dia mempunyai lidah, maka terdapat penyakit lidah. Penyakit dapat muncul dalam bagian-bagian tubuh setiap dan semua orang. Ini adalah kebenaran sejati. Inilah mengapa terdapat dokter-dokter dan rumah sakit di setiap negara. Semua orang dari segala bangsa harus bergantung pada obat-obatan. Bahkan orang yang mengatakan hal ini pada Anda mempunyai penyakit-penyakit, sama seperti orang lain. Ketika kita benar-benar melihat kebenaran, kita akan melihat bahwa Ajaran Buddha tidak sedikit pun salah. Ajaran ini terdapat di dalam setiap dan semua dari kita.

Jika kita mengembangkan pikiran-pikiran kita sesuai dengan kebenaran sehingga pandangannya benar, kegelisahan dan kebingungan akan mereda. Kita akan melihat bahwa ketamakan yang kita rasakan di masa lampau tidak memiliki arti. Ketika api kemarahan muncul dalam diri orang lain, kita akan melihat bahwa hal itu tidak akan memiliki arti, bahwa hal itu bukanlah apa-apa selain derita dan penderitaan. Kita akan melihat bahwa satu-satunya jalan keluar adalah membuat pikiran menjadi tenang. Inilah jalan menuju kebahagiaan sebenarnya. Kita akan menuai kekecewaan, melihat – karena sifat-sifat alami hal-hal – bahwa apa yang telah menyibukkan diri kita sendiri sebenarnya tidak memiliki arti. Hal itu melelahkan kita tanpa memiliki tujuan sebenarnya, menciptakan kesulitan-kesulitan demi tujuan yang tak jelas, dan telah meninggalkan kita tanpa apapun yang dapat

sungguh-sungguh kita katakan “milikku”. Pikirkanlah tentang semua hal yang telah anda cari dan timbun semenjak anda lahir sampai detik ini. Adakah sesuatu yang dapat benar-benar anda andalkan? Apapun yang dapat anda katakan sebagai milik anda? Tidak ada. Tidak satu pun dari hal-hal itu yang dapat benar-benar menolong anda. Mereka mungkin dapat membantu anda sedikit, tapi tidak cukup untuk memberikan anda kebahagiaan sesungguhnya.

Jadi saya minta kepada anda semua untuk berusaha mengembangkan pandangan benar. Meditasi dengan objek empat perenungan (*satipatthāna*) untuk mengembangkan ketajaman. Saat anda melakukan meditasi – duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring – tetap sadar terhadap tubuh ini, yang dipenuhi ketidakkekalan. Tidak peduli dimanapun anda melihat, tubuh ini tidaklah kekal. Tubuh ini juga penuh dengan derita. Dimanapun anda melihat, anda akan melihat penyakit-penyakit dan rasa sakit dapat muncul sewaktu-waktu. Tubuh ini dapat menua sewaktu-waktu. Tidak terdapat bagian-bagian dari tubuh ini yang dapat bebas sepenuhnya dari sakit dan rasa sakit. Jika anda tidak percaya pada saya, ambil sebuah paku besar yang tajam dan tusukkan di bagian mana saja dari tubuh ini, dan anda akan melihat bahwa tubuh ini merasa sakit di tempat anda menusukkannya. Anda dapat melihat dengan jelas sesuai dengan kebenaran bahwa seluruh tubuh ini penuh dengan penderitaan. Mengenai *buddho*, kesadaran yang muncul dalam pikiran akan sadar bahwa apa yang benar-benar penting bukanlah tubuh ini, melainkan pikiran. Ketika anda melihat ketakutan dan derita tubuh,

kemudian ketajaman, kejernihan, dan ketenangan akan muncul dalam hati, membebaskannya dari beban-beban dan hutang-hutang karma yang terkait dengan tubuh. Dengan cara ini kita melepaskan beban-beban berat kita: nicchāto parinibbuto, bebas dari rasa lapar. Sepenuhnya tidak terikat, menggapai kebahagiaan dan kedamaian abadi.

Jadi saya minta kepada anda semua – yang memiliki keyakinan, yang menginginkan kedamaian, yang menginginkan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari anda – untuk mengembangkan perhatian penuh , untuk mengembangkan pandangan benar. Lihatlah tubuh ini luar dan dalamnya. Dalam dan luar tubuh ini disebutkan dalam kotbah mengenai empat landasan perhatian (Mahasatipatthana Sutta), tapi tidak secara tertulis. Hal itu tidak terdapat di dalam buku. Hal itu ada disini. Ketika kita berlatih, kita tidak harus mengulang kata-kata yang ada. Kita memperhatikan tubuh kita sendiri, pada apa yang sudah ada. Kesadaran adalah sesuatu yang sudah kita punyai, semua yang harus kita lakukan adalah menggunakannya pada tubuh. Jika kita tidak sadar akan tubuh maka itu bukanlah perhatian penuh yang benar. Ketika kita menjadi penuh perhatian akan tubuh, itulah perhatian penuh kita: perhatian penuh yang memungkinkan kita untuk berlatih, yang memungkinkan kita untuk mengetahui. Jika kita harus meneliti tubuh ini, kita pasti melihat apa yang ada disini.

Semakin kita teliti, semakin kita akan menjadi cakap. Kita akan mengerti sejelas dan sebenar-benarnya. Semakain jelas kita melihat, semakin kita berusaha – usaha yang benar – kita akan mengetahui dan melihat lebih utuh. Perhatian penuh yang benar

akan lebih penuh perhatian terus-menerus, dan konsentrasi benar akan lebih kokoh dibentuk. Ucapan benar dan perbuatan benar akan mengikuti kemudian. Jadi kembangkan pandangan benar di dalam hati anda dengan mengembangkan landasan perhatian. Awasi tubuh dalam dan luar. Latih sesuai dengan kebenaran, baik siang maupun malam. Entah saat anda sedang duduk, berdiri, berjalan, ataupun berbaring. Ketika anda berlatih secara benar, tidak satupun dengan kebijaksanaan sejati apapun yang akan bertentangan dengan anda, ketika anda memusatkan pada kebenaran sejati: ketidakkekalan, derita dan penderitaan, semua dari empat kebenaran mulia yang dapat dilihat tepat disini, di dalam tubuh ini. Hal-hal ini tidak dapat ditemukan di tempat lain. Jika kita benar-benar mengembangkan pandangan benar sehubungan dengan hal-hal ini, hasilnya akan muncul dalam diri kita. Ketika hasilnya muncul, sifat alami dari pikiran bahwa dia akan mengetahui dengan sendirinya. Dia tidak perlu diberitahukan. Semua yang diperlukan adalah anda berlatih dengan benar. Mulailah dengan mencoba dari saat ini dan seterusnya. Jangan terganggu atau dibingungkan oleh orang ini yang mengatakan itu atau orang itu yang mengatakan ini. Tidak ada lagi tempat dimana anda harus lihat. Faktanya adalah tubuh anda sendiri. Betapa tidak kekalnya tubuh ini, anda akan mengetahui dengan sendirinya. Tubuh ini tidak akan berbohong pada anda. Betapa menderitanya tubuh ini, betapa banyak penyakit, sakit, dan rasa sakit; anda akan mengetahui dengan sendirinya. Tubuh ini tidak akan berbohong pada anda. Kebenaran selalu berada disana untuk anda.

Berlatih untuk melihat sesuai dengan kebenaran dalam jalan ini disebut melihat Dhamma, sifat alami kebenaran dalam dan luarnya. Kita akan datang untuk melihat kebenaran sepanjang jalan yang dilalui dan mendapat kebebasan dari derita dan penderitaan. Jadi pertahankan terus. Ketika anda mendapatkan pemahaman apapun, kita dapat diskusikan sebagaimana mereka muncul, setahap demi setahap, sampai akhirnya anda mendapatkan kebebasan sejati dari derita dan penderitaan. Tapi sekarang cukup sampai disini.

PERTANYAAN DAN JAWABAN I

Pertanyaan: Saya mengerti bahwa para bhikkhu Tibet menggunakan visualisasi ketika mereka bermeditasi. Pernahkah Anda menggunakan visualisasi dalam meditasi Anda?

Ajaan Suwat: Visualisasi apa?

Pertanyaan: Saya tidak yakin. Mungkin tentang ketidakmenarikkan tubuh?

Ajaan Suwat: Visualisasi, jika metode itu dilakukan dengan benar dapat berguna. Jika dilakukan dengan cara yang salah, visualisasi dapat menipu. Proses visualisasi itu sendiri dalam bahasa Dhamma (Pali) disebut sańkhāra, atau bentukan. Sang Buddha mengajarkan kita untuk menjadi bijak terhadap sifat alami **bentukan[1],** bahwa itu tidaklah kekal dan tidak dapat diandalkan. Ketika kita mengetahuii kebenaran ini, kita tidak akan melekat pada hal-hal yang muncul. Ketika pengetahuan muncul dan kita tidak melekat padanya, maka kita tidak akan terpedaya olehnya. Itu adalah kapan visualisasi dapat bermanfaat.

Salah satu prinsip Dhamma adalah bahwa jika anda menvisualisasikan apapun dalam meditasi anda, anda harus

hanya menvisualisasikan hal-hal yang ada di dalam diri anda, sehingga anda dapat melihat kerangka-kerangka fisik dalam tubuh dan bentukan mental dalam pikiran sesuai dengan sifat alaminya. Sebagai contoh saat ini anda belumlah tua, tapi anda berpikir untuk menvisualisasikan diri anda bertambah tua dengan cara yang sama saat anda melihat orang lain bertambah tua. Ingatkan diri anda seperti halnya tahun-tahun berlalu, anda akan bertambah tua dengan cara yang sama. Usia tua adalah penderitaan. Mata anda tidak akan mampu melihat sejelas ketika anda masih muda. Telinga anda tidak akan mampu mendengar dengan cara yang sama ketika anda masih muda. Anda akan mrasa sakit saat anda duduk, berdiri, atau berjalan. Akan ada segala macam hambatan. Jadi sekarang, sebelum anda bertambah tua, anda harus mempercepat upaya–upaya anda dalam mengembangkan kebajikan sehingga nantinya hal itu akan menjadi sebuah perlindungan bagi anda ketika usia tua datang. Dengan kata lain, mempercepat upaya-upaya anda dalam berlatih Dhamma dan melatih pikiran untuk menemukan kedamaian.

Satu dari sepuluh perenungan (*anussati*) yang diajarkan oleh Sang Buddha adalah perenungan terhadap kematian. Ketika anda melihat orang lain meninggal, binatang-binatang lain meninggal, anda harus merefleksikan kenyataan itu bahwa Anda juga akan mengalami kematian sama seperti yang lain. Ulangi kata *maranam, maranam* (kematian, kematian) dalam pikiran dan lihatlah pada diri anda sendiri: Anda akan meninggal nantinya. Seperti anda membayangkan *maranam, maranam,* mungkin saja terjadi seperti halnya pikiran anda yang berkembang, sebuah

penglihatan terhadap kematian anda sendiri akan muncul di dalam diri anda. Jika perhatian penuh anda bagus dan anda mengenali diri anda sendiri, maka semakin jelas anda melihat kematian dengan cara ini, semakin pikiran akan berkembang bahkan lebih besar lagi perasaan sebagai makhluk hidup. Sebagaimana anda melihat kematian sejelas-jelasnya, melihat kekurangan tubuh, konsentrasi tumbuh lebih kuat. Jika anda menvisualisasikan kematian sehingga anda dapat melihatnya dengan jelas, anda akan menyadari bahwa tidak ada sesuatu apapun untuk didapatkan dengan menumbuhkan kemelekatan terhadap tubuh. Ketika anda melihat kebenaran dengan cara seperti ini, anda akan melihat bahwa ketamakan anda terhadap benda-benda sebelumnya tidak memberikan tujuan yang berarti. Kemarahan yang anda rasakan di masa lampau: untuk tujuan apa? Anda akan melihat ketamakan, kemarahan, dan delusi (khayalan) adalah penderitaan dan tidak akan memberikan tujuan. Pada akhirnya kita harus melepaskan semua yang datang bersama dengan hal-hal itu. Anda akan melihat bahwa rasa kedamaian ini dan ketenangan dalam pikiranlah yang memberikan tujuan berarti. Ketika pikiran berada dalam keadaan damai dengan cara ini, dia tidak akan menginginkan hal-hal lain. Semua yang diinginkan adalah kedamaian dan itu sudah cukup.

Saya akan menceritakan sebuah cerita untuk anda. Inilah waktunya bagi anda untuk mendengarkan sesuatu yang baik demi sebuah perubahan, sehingga Anda tidak akan menjadi terlalu tegang atau muram. Adalah penting bagi anda untuk membiarkan diri anda menjadi santai. Suatu ketika Ajaan Funn, guru saya,

sedang mengembara di dalam hutan di distrik Baan Phyy, propinsi Udorn Thani, dan berhenti untuk bermalam tak jauh dari sebuah desa. Dia mendapati bahwa tempat tersebut cocok dan dengan demikian dia tinggal di sana untuk berlatih meditasi. Seorang wanita yang tinggal di desa tersebut sering datang mengunjunginya di pagi hari untuk memberikannya sedekah dan kemudian datang lagi di malam hari untuk mendengarkan ceramah Dhamma. Ajaan Funn mengajarkannya meditasi, sesuatu yang belum pernah dilakukannya sebelumnya. Sebelumnya dia takut terhadap hantu-hantu. Kemana pun dia pergi, dia selalu dihantui rasa takut dan oleh karena itu dia tidak pernah pergi kemana pun sendirian. Terlebih lagi di malam hari, dia begitu ketakutan. Ketika Ajaan Funn mengajarkannya untuk bermeditasi, dia menolak karena dia takut akan melihat sesosok mayat atau hantu. Keesokan harinya Ajaan Funn menanyakan bagaimana meditasinya berlangsung dan dia tidak dapat menjawabnya karena dia tidak bermeditasi. Setelah beberapa lama dia merasa malu: “Beliau selalu memintaku untuk bermeditasi dan masih saja semua yang aku lakukan adalah berpegang pada rasa takutku akan hantu-hantu”. Jadi dia memutuskan, “Apapun yang terjadi, aku akan bermeditasi”. Jadi dia pun mulai untuk bermeditasi.

Pada awalnya dia hanya memusatkan pada kata *buddho* sebagaimana dia memperhatikan napasnya masuk dan keluar. Saat pikirannya mulai tenang, dia mulai menyimpang sedikit dan sebuah penglihatan muncul. Dia melihat sesosok mayat terbentang didepannya. Ketika dia melihat mayat tersebut, dia mulai merasa takut. Kemudian mayat tersebut bergerak sehingga

mayat itu berada dalam pangkuannya. Dengan mayat tersebut di pangkuannya dia tidak dapat berdiri untuk lari menjauh. Dan itulah saat dia mengingat kata *buddho*nya. Dia ingin *buddho* datang dan menolongnya. Jadi dia tetap berpikir *buddho, buddho*, lebih dan lebih kuat lagi. Sebagaimana dia melakukannya, satu bagian dari pikirannya merasakan ketakutan, bagian lainnya tetap mengulang kata *buddho, buddho*, sampai akhirnya mayat tersebut menghilang dari pangkuannya dan berubah menjadi dirinya sendiri. Itulah saat dia memiliki sebuah penglihatan tentang dadanya yang meledak terbuka lebar. Hatinya menjadi cerah, sangat cerah. Dalam kecermelangan hatinya dia dapat melihat segala macam hal. Dia dapat melihat apa yang orang lain pikirkan, apa yang binatang-binatang pikirkan. Dia menjadi tahu segala macam hal dan merasa benar-benar takjub. Dari saat itulah ketakutannya terhadap hantu menghilang. Hatinya tumbuh penuh damai dan menjadi tenang.

Hari berikutnya dia pergi mengunjungi Ajaan Funn. Saat itu Ajaan Funn sedang demam, tapi beliau memaksakan dirinya untuk bangkit dan menyambutnya serta memberikannya sebuah ceramah Dhamma. Sama seperti yang dia lakukan pada hari-hari sebelumnya, seolah-olah beliau tidak sakit sama sekali. Selesai ceramah wanita itu berkata pada beliau, “Ajaan, hati Anda tidak terang dan berkembang. Hati Anda terlihat layu dan kering. Anda pastilah sedang sangat sakit”. Ajaan Funn terkejut: “Bagaimana dia mengetahui keadaan pikiran saya?” Tapi beliau melihat kalau sikap wanita tersebut berbeda dari sebelumnya. Dia begitu tenang dan sopan. Dia sujud hormat dengan sangat santun, ucapannya lemah lembut dan sangat hormat. Ketika wanita itu berkomentar

tentang hatinya demikian, dia bertanya-tanya: “Benarkah dia benar-benar mengetahui keadaan pikiran saya?” Jadi ketika wanita tersebut pulang kembali ke desa, Ajaan Funn memaksakkan dirinya untuk duduk dan bermeditasi sampai akhirnya demamnya terkalahkan dan menghilang. Hatinya tumbuh penuh damai, terang, dan dalam keadaan tenang. Hari berikutnya ketika waktunya tiba saat si wanita akan datang, beliau memutuskan untuk berpura-pura sakit untuk menguji wanita tersebut. Ketika wanita itu datang, beliau tidak bangkit menyambutnya dan tetap berbaring seolah-olah beliau sedang sakit. Setelah wanita tersebut bersujud, dia duduk bermeditasi sebentar dan kemudian berkata, “Kenapa, teratai Anda” – maksudnya hati Ajaan Funn – “teratai Anda benar-benar berkembang!” Itulah saat Ajaan Funn menyadari bahwa wanita tersebut benar-benar bermeditasi dengan baik.

Semenjak saat itu dan seterusnya, wanita itu dapat datang di malam hari tanpa merasa takut terhadap hantu-hantu atau makhluk halus. Dan dia tetap meneruskan meditasinya. Keadaan pikirannya tidak pernah menurun. Pada kenyataannya wanita tersebut tidak pernah belajar di sekolah dan tidak banyak tahu tentang Dhamma. Tapi karena dia menghormati Ajaan Funn, ketika beliau mengajarkannya untuk bermeditasi, dia mengikuti petunjuk beliau. Entah karena jasa-jasa kebajikannya di masa lampau atau karena apa, saya tidak tahu, tapi dia berhasil mencapai kedamaian pikiran, mengembangkan ketajamannya, dan mampu mengetahui hatinya sendiri dan hati orang lain. Jadi Anda sekalian yang telah datang kemari untuk bermeditasi: jangan memandang rendah diri anda sendiri, berpikir kalau anda tidak

akan mendapatkan apapun atau memiliki pandangan terang apapun. Jangan terlalu yakin! Jika Anda tetap berusaha dan berlatih secara benar, sangat mungkin terjadi anda akan mendapatkan pandangan terang. Jika hal-hal datang bersamaan sebagaimana mestinya, harinya akan datang saat anda menjadi tahu, saat anda melihat Dhamma. Hal itu dapat saja terjadi.

Jadi tetaplah berusaha. Setelah retreat ini berakhir, ketika anda pulang ke rumah, tetap gunakan perhatian penuh anda untuk mengawasi diri anda sendiri. Dalam kedatangan dan kepergian anda, tetaplah melatih perhatian penuh anda seperti yang sedang anda lakukan ketika berada disini, sebagai sebuah alat mempertahankan keadaan pikiran anda melalui latihan pengendalian diri. Hal ini akan mengembangkan perhatian penuh anda dan memberikannya kekuatan. Dengan cara itu, anda akan menemukan bahwa hal-hal berjalan lebih lancar ketika saatnya tiba untuk melatih pikiran menjadi tenang.

Apakah ada pertanyaan lain?

Pertanyaan: Saya menemukan bahwa pikiran saya mulai tenang entah bagaimana dalam meditasi yang saya lakukan, dan saya terkejut dengan rasa nyaman dan tenang yang muncul saat pikiran ini tenang.

Ajaan Suwat : Sebuah perasaan tenang timbul manakala ada kedamaian dan ketenangan. Derita dan penderitaan timbul manakala tidak ada kedamaian dan ketenangan. Hal ini selalu bersamaan. Anda dapat mengamati diri anda sendiri bahwa kapanpun saat pikiran ini tidak tenang, ketika terdapat begitu banyak gangguan dan kekacauan, terdapat pula begitu banyak

derita dan penderitaan. Ketika hanya terdapat sedikit gangguan, hanya terdapat sedikit pula derita dan penderitaan. Ketika terdapat banyak kedamaian, terdapat pula banyak ketenangan. Jika anda perhatikan, anda akan melihat bahwa dimana saja terdapat kedamaian, terdapat pula sebuah rasa nyaman dan tenang.

Anda dapat membandingkannya dengan sebuah negara yang damai, tanpa peperangan, tanpa perselisihan, tanpa kriminalitas. Negara tersebut akan memiliki rasa tenang yang muncul bersamaan dengan menjadi damai. Jika sebuah keluarga hidup dalam keharmonisan, tanpa pertengkaran, keluarga tersebut akan memiliki rasa tenang yang muncul bersamaan dengan menjadi damai. Jika tubuh ini terbebas dari penyakit, cukup kuat untuk melakukan pekerjaan apa pun yang ingin kita lakukan, hal ini disebut sebagai sebuah tubuh dalam kedamaian, dan memiliki rasa tenang yang muncul bersamaan dengan menjadi damai. Jika pikiran tidak terganggu oleh kekotoran-kekotoran yang dapat mengakibatkan kekacauan berarti pikiran tersebut berada dalam kedamaian sejalan dengan sifat alaminya. Bahkan *Nibbana* adalah sebuah kedamaian – sebuah kedamaian yang terakhir dan tidak pernah dapat diganggu. Itulah mengapa *Nibbana* merupakan kedamaian tertinggi.

Pertanyaan: Ketika saya bermeditasi dan melihat perubahan-perubahan dalam tubuh dan pikiran saya, kelihatannya terdapat suatu bagian dari pikiran yang bertindak sebagai pengamat, yang tidak berubah bersama dengan hal-hal yang

diamati. Ketika saya menangkap pengamatan ini, kesadaran ini, apa yang harus saya lakukan selanjutnya?

Ajaan Suwat: Salah satu bagian dari pikiran adalah bentukan. Bagi kesadaran itu sendiri, hal ini sangatlah penting. Kita harus mencoba untuk mengetahui bentukan sejalan dengan sifat alaminya. Hal ini tidaklah tetap maka seharusnya kita mengetahui sifat tidak tetapnya tersebut. Hal ini berubah dan berkembang. Ketika bentukan muncul, kita seharusnya tahu bahwa mereka muncul. Ketika mereka menghilang kita seharusnya tahu bahwa mereka menghilang. Ketika kita mengetahui muncul dan lenyapnya bentukan tersebut, kita akan menyadari: Sebelumnya kita tidak memahami bentukan itulah sebabnya mengapa kita berhasrat padanya. Kita mengira kalau mereka akan membahagiakan kita. Tetapi bentukan tidaklah tetap. Mereka muncul dan berubah dalam cara ini dan karenanya sama sekali tidak memberikan tujuan yang nyata. Kita telah berjuang untuk mendapatkan mereka dalam jangka waktu yang sangat, sangat lama, tetapi tidak pernah memperoleh kebahagiaan yang cukup darinya untuk memuaskan keinginan kita. Tetapi ketika kita melatih pikiran tersebut sehingga kesadaran kita dapat memahami cara ini, kita memperoleh suatu rasa damai, kebahagiaan, kepuasan. Kebahagiaan ini diperoleh tanpa melibatkan pertentangan apa pun sepenuhnya, tidak tergantung pada orang lain. Ketika kita merasakan kedamaian dan ketentraman ini, kita akan memperoleh ketajaman dan pandangan terang. Kita akan melihat bahwa kedamaian dan ketentraman datang ketika ketajaman kita bijaksana terhadap sifat alami dari bentukan dan dapat membersihkan pikiran sehingga tidak lagi

merasakan hasrat pada bentukan. Pikiran kemudian menjadi bersih dan murni.

Pertanyaan: Apakah kesadaran ini adalah ‘aku’? Di sini kita diajarkan bahwa tidak ada aku, dan karenanya saya menjadi bingung.

Ajaan Suwat: Jangan terburu-buru untuk menyatakan kesadaran ini sebagai ‘aku’ atau ‘bukan aku’. Ketajaman yang membuat kita sadar akan setiap aspek bentukan akan mengatakan pada kita hal ini dengan sendirinya sesuai kebenaran. Hal ini serupa dengan ketika anda menyiapkan makanan. Ketika anda menyiapkannya, jangan bertanya bagaimanakah rasanya atau di manakah letaknya? Pada saat itu anda tidak dapat mengatakan dimana rasa itu. Tetapi setelah anda menyiapkannya dan memakannya, anda akan mengetahui rasanya dan di manakah letaknya. Dengan cara yang sama, permasalahan mengenai aku dan bukan aku ini sangatlah halus. Ketika anda telah berlatih hingga anda mencapai tahap tersebut, hal ini akan menjadi jelas bagi anda sebagaimana ketika rasa makanan menjadi jelas bagi anda setelah makanan tersebut menyentuh lidah anda. Anda akan menyadari dengan segera, sifat alami dari hal-hal ini adalah untuk menyadari dengan sendirinya.

Tugas kita saat ini adalah untuk mengetahui proses dari bentukan ketika ia muncul dalam tubuh dan pikiran. Kita seharusnya tidak membiarkan diri kita diperdaya oleh bentukan dalam tubuh. Kita harus mengetahui sifat alaminya. Hal yang sama dengan bentukan, permasalahan baik dan buruk, yang mempengaruhi pikiran: kita seharusnya tidak terperdaya olehnya,

tidak terjatuh olehnya. Ketika kita bijak terhadapnya dan tidak lagi dapat dibodohi olehnya, kita akan memperoleh ketajaman yang mengakhiri penderitaan dan tekanan karena kita tidak lagi terperdaya oleh apa yang terus dikatakan oleh bentukan pada kita.

Misalnya, ketika mata melihat suatu bentuk yang indah, suatu bentuk yang kita sukai pada waktu yang lampau, kita cendrung untuk tertarik padanya. Kita menginginkannya. Kerakusan kita ini menciptakan sebuah kekacauan, kembali mengotori pikiran kita lagi. Ketika telinga mendengar sebuah suara yang merdu yang kita sukai, dimana kita tertarik padanya di waktu yang lampau, proses bentukan akan membuat kita kembali menyukainya. Kerakusan timbul, hasrat muncul, pikiran kembali terganggu. Ketika bau yang harum tercium oleh hidung, kita tertarik padanya. Ketika lidah mencicipi suatu rasa yang kita sukai, kita kembali tertarik padanya. Ketika perhatian dan kewaspadaan tidak terjaga atas apa yang terjadi, kita menyukai hal ini. Kita tertarik padanya. Kita mencarinya. Hal inilah yang membangkitkan nafsu keinginan dalam: asal mula dari penderitaan dan tekanan. Dan oleh karenanya kita menderita.

Untuk alasan ini, ketajaman kita haruslah sangat awas terhadap aspek dari bentukan ini. Setelah ketajaman terasah, maka ketika kita melihat sebuah bentuk, mendengar suatu bunyi, mencicipi suatu rasa, kita dapat mengingat kembali bahwa hal-hal ini adalah bentukan. Mereka tidaklah kekal. Karena bentukan tidak kekal, kesenangan yang muncul darinya tidaklah dapat diandalkan. Kita seharusnya tidak terseret oleh kesenangan-kesenangan yang berasal dari bentukan tersebut. Jika tidak, ketika mereka berubah,

kita akan terus merasakan penderitaan dan penderitaan kembali hingga bentukan tersebut menghilang. Ketika mereka menghilang, kita berjuang untuk memperolehnya kembali, terlibat konflik dengan orang lain kembali, jatuh bersama mereka, bertengkar dengan mereka, membangkitkan kebencian, membuat karma buruk bersama mereka – semua karena kita telah tertarik pada bentukan-bentukan. Jadi kita harus bercermin pada kenyataan bahwa bentukan-bentukan tidaklah kekal. Kita seharusnya tidak terlalu terkunci padanya, tumbuh melekat bersamanya, atau tertarik padanya.

Pertanyaan: Baru saja, ketika saya bermeditasi, saya merasakan perasaan bahwa tubuh ini hanyalah duduk dengan sendirinya, bernapas dengan sendirinya, dan pikiran terlihat bagaikan sesuatu yang terpisahkan. Ia terpisah keluar untuk sementara waktu, dan kemudian kembali lagi ke dalam tubuh. Ketika pikiran terpisah keluar dari tubuh dalam hal ini, apakah ini merupakan langkah pertama dalam perenungan terhadap tubuh?

Ajaan Suwat: Apakah ada rasa sakit disana?

Pertanyaan: Tidak, tidak ada rasa sakit sama sekali. Hal ini bagaikan tubuh tidak lagi tergantung pada pikiran. Ia (tubuh) terus bernapas dengan sendirinya, sedangkan pikiran merupakan sesuatu yang terpisah.

Ajaan Suwat: Hal ini dikarenakan konsentrasi anda sangat baik. Anda tidak berpegang pada tubuh. Anda mampu untuk melepas, sehingga perasaan tidak melakukan hubungan dengan pikiran. Caranya selalu seperti ini, dengan pikiran yang tenang. Pikiran tenang seperti ini sangatlah baik untuk dimiliki. Karena

itulah para Bhikkhu pergi bermeditasi di hutan, ketika mereka sakit, mereka tidak menderita, dan malahan dapat menemukan suatu kebahagiaan yang besar. Mereka menjadikan penyakitnya sebagai alat untuk mengembangkan perhatian penuh, mengingatkan diri mereka bahwa tubuh ini bukan aku, dan maka seharusnya mereka tidak terkunci padanya. Pikiran adalah pikiran, perasaan bukanlah aku. Ketika anda mengulangi gagasan ini, bukan aku, bukan aku, dan kemudian menyelidiki perasaan, memisahkannya, anda dapat terus menyelidikinya hingga pikiran menjadi tenang dan tentram, tanpa penderitaan sama sekali. Tubuh menjadi ringan. Pikiran menjadi ringan dengan suatu kebahagiaan yang besar. Anda mulai bersungguh-sungguh dan memperoleh keyakinan dalam latihan, karena anda telah merasakan suatu kebahagiaan yang timbul dari hati anda sendiri. Penderitaan berhenti, walaupun tubuh ini mungkin masih sakit.

Jadi kita harus terus berusaha dalam melatih pikiran, menggunakan berbagai teknik untuk memeliharanya sehingga pikiran akan tenang dan tetap. Dengan cara tersebut, kita akan mendapatkan kekuatan yang dapat membantu kita ketika kesakitan dan ketidaknyamanan muncul dalam hati. Kita akan menemukan tempat perlindungan kita – karena saat kita tinggal bersama ketenangan ini, kita akan memiliki tempat perlindungan yang sempurna dari bahaya.

Ketika para meditator pergi mengembara ke dalam hutan, guru-guru mereka biasanya meminta mereka untuk tinggal di tempat-tempat yang menakutkan. Jika terdapat suatu tempat yang diketahui sering dilewati oleh harimau, para guru akan meminta

murid-muridnya untuk menetap di sana. Ada beberapa kasus di mana para meditator memperoleh perhatian penuh, memperoleh konsentrasi, memperoleh kegiuran dan ketenangan, semuanya berasal dari ketakutan mereka akan dimakan harimau tersebut. Tetapi anda harus berani. Walaupun Anda takut, Anda harus berani pada saat yang bersamaan. Jika Anda hanya dengan takut dan lari daripada bermeditasi, Anda tidak akan mencapai apa pun. Ada segelintir guru meditasi yang, ketika mendengar ada harimau yang mendekati mereka diwaktu malam, menjadi sangat takut hingga tidak dapat menanggungnya. Tidak ada jalan bagi mereka untuk lari, karena ketika itu sudah larut malam, dan mereka tinggal di suatu tempat di mana ....

(Akhir dari rekaman)

1) Bentukan adalah *Sankhāra*

PERTANYAAN DAN JAWABAN II

.... Dalam kerangka acuan yang kita latih, kita diajarkan untuk bercermin pada makanan yang kita makan, kebutuhan-kebutuhan hidup lain yang kita gunakan, untuk menyadari bahwa mereka hanyalah merupakan hal-hal bagi kita untuk tergantung padanya untuk sementara waktu. Jangan menumbuhkan kemelekatan pada mereka. Anda dapat memilih barang-barang yang ingin anda beli dan anda simpan untuk keperluan anda, tetapi pikiran harus terus menyadari bahwa mereka terikat pada Tiga Corak Umum. Mereka bukanlah sesuatu yang pasti. Ketika kita ingin menggunakan benda-benda ini untuk kepentingan kita, kita harus merawatnya, tetapi kita tidak harus membiarkan diri kita menderita ketika mereka menjadi rusak dan berubah.

Pertanyaan: Terkadang, ketika saya bermeditasi untuk merilekskan dan menenangkan pikiran, muncul suatu keinginan untuk memperoleh hasil. Apa yang harus saya lakukan untuk

menjaga agar tujuan saya murni sehingga keinginan tidak menjadi suatu halangan?

Ajaan Suwat: Keinginan ini merupakan suatu bentuk nafsu keinginan. Ia benar-benar merupakan suatu rintangan. Nafsu keinginan merupakan sesuatu yang Sang Buddha ajarkan bagi kita untuk ditinggalkan. Jika keinginan untuk suatu tujuan, anda harus terus maju dan meninginkannya. Tetapi jika tidak, anda harus memusatkan pada apa yang akan membawakan hasil. Dengan kata lain, anda harus berbuat dengan tanpa keinginan. Bahkan walaupun tanpa keinginan anda masih dapat berbuat. Anda ingin memperoleh kewaspadaan, tentu saja, jadi tugas di hadapan anda adalah memusatkan kewaspadaan anda pada satu objek. Ketika objek meditasi anda muncul dalam kewaspadaan anda, anda harus memusatkan untuk menetap di sana bersamanya dalam satu titik. Setelah anda tinggal di sana lebih dan lebih lama, pikiran akan menjadi tenang dan halus dengan sendirinya. Hal tersebut karena ketenangan muncul dari penuh perhatian – hanya dari penuh perhatian tanpa diselingi kelalaian – dan bukan dari keinginan.

Katakanlah pada diri anda: ini adalah sebuah tugas yang harus saya lakukan dengan penuh perhatian, ketajaman, dan kewaspadaan yang benar. Saya tidak harus bergantung pada keinginan. Ketika saya melakukan suatu pekerjaan dengan benar, hasilnya akan datang dengan sendirinya.

Pertanyaan: Ketika keraguan muncul dalam pikiran, apakah keraguan itu membantu dalam latihan?

Ajaan Suwat: Selama tingkat ketajaman yang disebut *ñana–dassana* – pengetahuan dan penglihatan – belum muncul dalam diri kita, kita semua dapat memiliki keraguan. Tetapi jika kita hanya duduk di sana dengan keragu-raguan, hal ini tidak akan memberikan hasil apa pun. Ketika keragu-raguan muncul, kita harus belajar dan berlatih sehingga pengetahuan dapat muncul. Jika kita sendiri tidak dapat memunculkan pengetahuan pada diri kita, kita harus pergi bertanya pada orang-orang yang mengetahuinya, guru-guru dengan pengetahuan yang benar. Jika kita berlatih dengan benar, hal-hal yang kita pertanyakan akan muncul, dan itu akan menjadi akhir dari keragu-raguan kita. Misalnya, pertanyaan-pertanyaan yang anda pertanyakan semuanya berkaitan dengan keraguan. Ketika anda memperoleh jawaban yang benar, anda memperoleh pengetahuan yang membantu anda dalam menguraikan keraguan anda – dan dalam hal ini, keraguan memberikan suatu tujuan; dengan memperoleh jawaban atas pertanyaan-pertanyaan anda, anda dapat menyelesaikan keraguan anda pada beberapa tingkat.

(Setelah beberapa pertanyaan mengenai permasalahan politik)

Ajaan Suwat: Permasalahan-permasalahan dari kehidupan para Bhikkhu adalah sangat halus. Sang Buddha bahkan memberikan peraturan yang melarang kami untuk membicarakan hal-hal ini, jadi saya memilih untuk tidak membahas masalah ini secara mendetail. Perhatian utama saya adalah apa yang dapat saya lakukan sehingga anda dapat bergantung pada diri anda

sendiri untuk memperoleh kedamaian dan kebahagiaan pikiran. Itulah yang menjadi perhatian saya: bagaimana setiap dari kita dapat belajar cara untuk bergantung pada diri kita sendiri, sehingga pikiran kita menjadi kokoh dan tidak terombang-ambing pada hal-hal yang terjadi, sehingga kita dapat merawat diri kita dalam sebuah cara yang memungkinkan kita untuk keluar dari bahaya penderitaan yang muncul dalam diri kita. Setiap orang menderita dan setiap orang adalah satu individu. Tidak ada seorangpun yang adalah dua individu dalam. Jika setiap dari kita merawat satu diri individu kita, tanpa menekan atau menyakiti orang lain, maka tidak akan ada masalah. Masalahnya adalah kita tidak merawat diri kita, dan berharap pertolongan akan datang dari luar. Hal itu berarti kita mengabaikan tanggung jawab kita, dan karena itulah terdapat ketidakadilan dalam dunia ini – penindasan, korupsi, ketidaksamaan. Jika setiap orang bersedia mendengarkan ajaran Sang Buddha dan bertanggung jawab pada dirinya sendiri, kita akan melihat kalau setiap orang yang lain adalah seperti kita. Jika kita mengutuk mereka, mereka akan balik mengutuk kita. Jika kita memperlihatkan rasa hormat pada mereka, mereka akan kembali memperlihatkan rasa hormat pada kita. Karena inilah kita seharusnya tidak menekan atau menyakiti mereka. Kita harus memperlakukan mereka dengan adil, karena jika ada hal-hal yang tidak kita sukai untuk terjadi pada kita dan kita malah melakukannya terhadap orang lain, hal ini akan menimbulkan bahaya bagi diri kita sendiri. Ketika kita dapat melihat bahaya ini, kita harus menjaga tingkah laku kita sendiri. Maka, bahaya ini tidak akan muncul. Ini merupakan prinsip dasar dari ajaran Sang

Buddha. Dan karena inilah, para Bhikkhu tidak terlibat dalam permasalahan dunia. Kita harus mempelajari prinsip ini hingga kita dapat memahaminya, dan dengan cara itulah tidak akan ada penindasan.

Pertanyaan: Saya memiliki dua pertanyaan mengenai tumimbal lahir. Yang pertama adalah: apa yang dilahirkan kembali?

Ajaan Suwat: Ketika Anda lahir, apakah Anda tahu apa yang dilahirkan?

Pertanyaan: Tidak.

Ajaan Suwat: Jika Anda tidak mengetahuinya, bagaimana anda masih dapat dilahirkan? Apa yang membuat anda dilahirkan?

(Beberapa saat dalam keheningan)

Pertanyaan: Pertanyaan kedua saya berkaitan dengan penghubungan roh. Kelihatannya banyak orang di Amerika yang tertarik dalam hal pemanggilan roh, berdasarkan buku-buku yang telah ditulis, yang memberitahukan bagaimana cara berhubungan dengan roh dalam cara ini. Apakah yang akan dikatakan oleh Agama Buddha berkaitan dengan hal ini?

Ajaan Suwat: Secara garis besar, Agama Buddha mengajarkan pada kita untuk penuh perhatian sehingga dapat berhubungan dengan diri kita sendiri. Hal ini dikarenakan ketidaktahuan (*avijja*) yang menimbulkan bentukan dan penderitaan merupakan suatu ketidakwaspadaan pada pikiran kita sendiri, dan ia terletak dalam pikiran kita sendiri. Jadi Agama Buddha mengajarkan pada kita untuk belajar mengenai pikiran kita sendiri, dan tidak terlibat dalam hal pemanggilan roh atau orang-

orang yang berhubungan dengan roh-roh, karena hal tersebut tidak akan memberikan hasil, tidak dapat membantu kita dalam mengembangkan kewaspadaan yang akan mengakhiri kekotoran-kekotoran kita.

Pertanyaan: Ketika saya berhenti bermeditasi dan pergi berjalan keluar atau memiliki pekerjaan untuk dilakukan, terkadang saya harus menggunakan banyak pikiran. Bagaimana saya dapat penuh perhatian dan berpikir pada saat yang sama? Di mana saya harus memusatkan perhatian penuh? Teknik apakah yang dapat Anda sarankan?

Ajaan Suwat: Ketika kita mulai bermeditasi kita ingin perhatian penuh sehingga akan menjaga tubuh dan pikiran kita tenang dan damai, tetapi tubuh harus terus mengubah posisi – duduk, berjalan, berbaring. Cara untuk berlatih, seperti yang diberikan dalam *Mahasatipatthāna Sutta*, adalah ketika kita duduk, kita waspada bagaimana kita duduk. Ketika kita berjalan, kita waspada akan kenyataan bahwa kita sedang berjalan, dan kita berjalan dengan cara yang tenang. Jangan biarkan pikiran penuh perhatian pada hal apa pun di luar batas yang seharusnya. Jagalah agar tetap dalam batas, yaitu di dalam tubuh. Waspadalah terhadap jalan yang anda langkahi, penempatan kaki anda, semua pergerakan anda. Jika anda dapat tetap waspada terhadap hal-hal ini, anda berada di jalan yang benar. Atau jika nda tidak dapat memusatkan pada tubuh, pusatkanlah pada pikiran. Waspadalah terhadap suasana hati atau keasyikan apa pun yang muncul saat ini. Cinta? Benci? Apakah berpusat pada objek-objek visual? Rasa? Masa lampau? Masa depan? Kemudian catat keasyikan

mana yang tidak punya tujuan, dan katakanlah pada diri anda untuk tidak berpusat pada hal-hal yang tidak memberikan hasil. Berpusatlah hanya pada hal-hal yang mempunyai tujuan. Ketika pikiran telah diterangkan, waspadalah terhadap kenyataan. Berikanlah pada diri anda rasa kesenangan, kepuasan, dan kedamaian pada saat ini. Ketika anda melakukan hal ini, anda berlatih sejalan dengan *Mahasatipatthāna Sutta* sebagai sebuah cara untuk melatih pikiran anda guna memperoleh konsentrasi. Kemudian ketika anda duduk bermeditasi, pusatkanlah pikiran anda pada tingkat ketenangan yang lebih halus – dengan postur duduk, memungkinkan anda untuk tidak terlalu memperhatikan agar tetap menjaga posisi tubuh. Ketika anda berdiri atau berjalan, anda harus memberikan perhatian lebih untuk menjaga postur tubuh anda.

Pertanyaan: Saya telah berlatih dalam mengembangkan niat baik dan cinta kasih, akan tetapi saya tidak tahu bagaimana cara untuk mengembangkan kegembiraan simpatik. Apakah anda memiliki beberapa saran?

Ajaan Suwat: Kegembiraan simpatik adalah suatu perasaan bahagia atas kebahagiaan atau keberuntungan orang lain. Ketika orang lain memperoleh kebahagiaan atau kekayaan, kita berharap mereka bahagia. Kita tidak iri atau cemburu pada mereka. Inilah kualitas yang mesti kita kembangkan agar dapat terbebas dari kekotoran batin iri hati. Ketika orang lain mendapatkan keberuntungan, kita berlatih untuk gembira pada mereka. Jika kita menderita dari kekotoran iri hati tersebut, kita tidak tahan melihat orang lain yang berhasil dalam hidupnya. Kita menjadi cemburu

karena kita pikir kita lebih baik dari mereka. Karena inilah mengapa Sang Buddha mengajarkan pada kita untuk mengembangkan kegembiraan simpatik.

Pertanyaan: Apakah ada teknik yang dapat digunakan untuk mengembangkan kegembiraan simpatik?

Ajaan Suwat: Tekniknya adalah dengan menyebarkan pikiran ini pada setiap orang: "Jika seseorang sedang menderita, semoga mereka dapat merasakan kebahagiaan. Ketika mereka sedang menjalani kebahagiaan, semoga mereka dapat mempertahankan kebahagiaan itu. Semoga mereka tidak kehilangan keberuntungan yang telah mereka peroleh, kekayaan yang telah mereka peroleh, status yang telah mereka peroleh, pujian yang telah mereka peroleh, kebahagiaan yang telah mereka peroleh. Semoga kebahagiaan mereka bertambah." Kita tidak cemburu atas kebahagiaan mereka dan kita tidak berusaha untuk bersaing dengan mereka dengan menggunakan cara-cara yang licik. Tujuan Sang Buddha dalam mengajarkan kegembiraan simpatik ini adalah agar pikiran kita tidak terperangkap oleh perasaan iri hati atas keberuntungan yang diperoleh orang lain. Ketika kita tidak merasakan rasa iri terhadap orang lain dan dapat melatih hati kita untuk mencapai ketenangan dengan menggunakan hal ini sebagai keasyikan kita, maka kita telah menyelesaikan latihan kita mengenai kegembiraan simpatik ini. Ungkapan yang kita ulangi ketika kita mengucapkannya setiap hari – "Semoga semua makhluk hidup tidak kehilangan keberuntungan yang telah mereka peroleh" – itu adalah kegembiraan simpatik.

Pertanyaan: Ketika saya bermeditasi pada pernapasan saya, saya melihat bahwa pada akhir dari napas masuk terdapat suatu jeda sesaat. Hal yang sama terjadi pada saat napas keluar. Seiring dengan berjalannya waktu, jeda ini menjadi lebih dan lebih lama, dan sangat nyaman. Apakah ini cara yang benar untuk berlatih?

Ajaan Suwat: Ketika kita penuh perhatian, kita akan melihat hal-hal yang belum pernah kita lihat sebelumnya, kita akan mengalami hal-hal yang belum pernah kita alami sebelumnya, dengan cara yang tidak pernah kita lupakan. Pikiran yang tidak pernah merasakan kedamaian dan ketenangan akan mengalaminya. Pikiran yang belum waspada akan menjadi waspada. Ini sebagian dari mengikuti dengan tepat jalan yang benar: Anda mulai dengan mengarahkan pikiran memasuki suatu tingkat konsentrasi yang halus. Anda harus melanjutkan apa yang telah anda lakukan, tetapi janganlah puas. Jika konsentrasi anda belum kokoh, ia dapat memburuk. Jadi anda harus mengarahkan pikiran pada ketenangan dan menjaganya di sana. Ingat bagaimana anda bisa sampai ke sana. Teruslah berlatih secara teratur, dan anda akan menyadari kalau di sana bahkan terdapat tingkatan yang lebih halus atas ketenangan pikiran. Di sana bahkan terdapat tingkatan yang lebih halus dan menyenangkan daripada ini. Jadi jangan biarkan dirimu untuk berhenti hanya di sini. Lihatlah jika anda dapat mencapai ketenangan dan kenyamanan yang lebih halus daripada ini.

Hal ini seperti menaiki anak tangga menuju ke rumah anda. Tangga tersebut memiliki lima buah anak tangga: lima tingkat *Jhāna*. Saat pertama, saat pikiran mencapai tingkat ketenangan

yang halus merupakan langkah yang pertama. Ketika anda belum mulai menaiki anak tangga, anda harus membuat diri anda untuk melakukan langkah pertama. Tetapi ketika anda telah berada pada anak tangga yang pertama, anda harus puas diri hanya dengan kenyataan bahwa anda telah lepas dari dasar dan berhenti di sana – tetapi anak tangga pertama bukanlah rumah anda. Jadi anda harus mengingatkan diri anda pada kenyataan bahwa ini bukanlah rumah anda, anda belum mencapai tempat bernaung, dan kemudian mencari langkah kedua. Ketika anda telah mencapai anak tangga kedua, anda harus mengingatkan diri anda kalau anda masih belum mencapai tempat bernaung, jadi anda harus mengambil langkah selanjutnya.

Dengan cara yang sama, ketika anda telah mencapai tingkat ketenangan yang halus dan mengalami hanya tingkat kesenangan dan ketentraman ini, anda harus mempertimbangkan kembali ketentraman ini untuk melihat bahwa ini belumlah tetap masih bisa berubah. Masih terdapat tingkat ketentraman yang lebih tinggi. Hari ini anda telah sejauh ini, langkah selanjutnya adalah untuk terus berjalan hingga anda berhasil mencapai ketentraman sejati.

Apa yang telah saya jelaskan sejauh ini cukup untuk hari ini. Berbicara terlalu banyak dapat membuat anda menjadi bingung, karena anda masih pemula dalam latihan ini. Ingatan anda memiliki batasan. Seperti para murid yang baru memulai pelajarannya: jika mereka belajar terlalu banyak materi pelajaran yang sulit dan berusaha menyimpannya dalam benak mereka, materi tersebut tidak akan dapat diserap semuanya.

Begitu pula ketika kita berlatih meditasi. Perhatian penuh dan ketajaman anda hanya dapat menangkap beberapa bagian saja. Dengarkanlah walaupun sedikit dan kemudian praktekkanlah dalam latihan, sehingga dapat memperkuat perhatian penuh dan ketajaman anda, sehingga dapat memperkuat konsentrasi anda. Dengan cara itu, anda dapat mengambil tingkatan yang lebih halus dari Dhamma. sekarang, saya ingin agar anda berhenti mendengarkan dan kembali melihat pada pikiran anda: apakah ia (pikiran) bersedia untuk menerima latihan? Apakah ia bersedia untuk menjalankannya? Ataukah masih keras kepala? Jika pikiran masih belum dapat menerima dan mengikuti latihan, beragumenlah dengannya hingga ia dapat menerimanya. Usahakanlah agar pikiran dapat mencapai apa yang telah anda dengar, sehingga ia dapat melihat hasilnya secara jelas dengan sendirinya. Pengetahuan anda pada tahap ini bukanlah pengetahuan yang berasal dari pikiran. Namun adalah pengetahuan dari konsep-konsep. Karena pikiran belum memiliki hal-hal ini di dalamnya. Jika, ketika anda bermeditasi, anda menemukan kalau pikiran anda masih belum tenang dan kacau, tidak bersedia untuk melakukan apa yang anda ingin agar ia lakukan, itu pertanda bahwa ia masih belum dapat menerima ajaran ini. Jadi, anda harus beragumen dengannya kembali.

Jika, pada saat lainnya, anda hanya dapat mengingat satu konsep saja, tetapi dapat melatih pikiran sehingga ia dapat memahami kebenaran dari konsep tersebut, maka mempelajari tentang konsep tersebut memberikan hasil. Jika pikiran tidak

bersedia untuk menerima kebenaran dari konsep tersebut, maka mengenali konsep tersebut tidak memberikan hasil apa pun.

Jadi, saya meminta anda untuk menutup sesi tanya jawab pada hari ini sampai di sini.

KETIDAKKEKALAN

Pertanyaan: Saya bertanya-tanya, apakah Anda dapat menjelaskan mengenai ketidakkekalan dan kekosongan dari pikiran?

Ajaan Suwat: Ketidakkekalan merupakan salah satu dari Tiga Corak Umum, sebuah pelajaran pada tingkat pandangan terang dan ketajaman.

Kata ketidakkekalan *(Anicca)* sebagian besar digunakan dalam hubungannya dengan bentukan-bentukan *(Sankhāra)*: *Sankhāra aniccā* – bentukan-bentukan adalah tidak kekal. Kata bentukan-bentukan di sini membawa arti yang sangat luas pada tingkat Dhamma teoritis, tetapi dalam hubungannya dengan latihan untuk membangkitkan ketajaman, bentukan-bentukan berarti tubuh dan pikiran. Jadi ketika anda mendengarkan pembicaraan mengenai ketidakkekalan ini, pusatkanlah perhatian anda pada tubuh anda sendiri, karena ia mudah dikenali dan dilihat.

Kemudian saya akan menjelaskan mengenai perubahan dan ketidakkekalan di dalamnya.

Apakah tujuan dalam mempelajari ketidakkekalan? Ini merupakan hal yang perlu kita ketahui. Mempelajari ketidakkekalan memberikan banyak manfaat. Secara garis besar, Sang Buddha mengajarkan pada kita untuk penuh perhatian pada tubuh ini, penuh perhatian pada kenyataan bahwa semenjak tubuh ini terlahir ia terus mengalami perubahan setiap harinya. Kesenangan dan kenikmatan yang kita peroleh dari tubuh ini setiap harinya tidaklah kekal. Jika mereka kekal, kita tidak harus mencari kesenangan dan kenikmatan di tempat-tempat lainnya. Tetapi kenyataannya adalah kenikmatan yang kita miliki, sesaat setelah kita mengalaminya, menghilang – tanpa menghiraukan jenis-jenis kenikmatan itu. Karena inilah Sang Buddha mengatakan bahwa tubuh ini tidaklah kekal: ia (tubuh) memerlukan kita untuk menggerakan diri kita untuk mencari, untuk menimbun banyak hal.

Hal-hal yang kita gerakan diri kita untuk dicari: jika kita mendapatkan hal-hal yang baik, yang kita senangi, kita memegangnya erat-erat. Dan ketika ada hal-hal yang kita cintai dan senangi, orang-orang lain juga menyukainya. Banyak orang yang melihat apa yang kita miliki, menginginkannya pula. Hal ini menimbulkan persaingan, tindakan curang dan penipuan, saat orang-orang berusaha untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Dari hal ini muncullah kebencian, permusuhan, dan balas dendam. Hal ini menunjukkan ketidakkekalan dalam tubuh, perubahan yang terus menerus dalam kebahagiaan yang kita

inginkan. Pikiran menderita akibat negatif dari kenikmatan dan kesakitan, sebagai kekacauan yang membingungkan di dalamnya.

Ketika kita menyadari kenyataan ini, Sang Buddha mengajarkan pada kita untuk mengembangkan ketajaman yang diperlukan untuk memahaminya. Dan beliau pun memberikan prinsip lainnya: *Natthi santi param sukham* – tidak ada kebahagiaan yang lebih tinggi daripada kedamaian. Kedamaian di sini adalah kedamaian dalam Dhamma, kedamaian yang muncul dari praktek Dhamma. Beliau menunjukan bahwa kedamaian merupakan kebahagiaan tertinggi dan memperlihatkan pada kita jalan menuju kedamaian tersebut, yang kita latih saat ini: mengembangkan ketenangan dan pandangan terang, berlatih mengendalikan ucapan dan perbuatan kita, dan melatih pikiran kita.

Jadi kita harus kembali melihat pada diri kita sendiri. Ketika kita mengerti bahwa tubuh dan kenikmatan yang kita alami tidaklah kekal, keadaan pikiran yang biasa merasakan kemelekatan, yang digunakan untuk menipu dirinya sendiri dengan berpikir bahwa ia berada dalam kebahagiaan .... Kita berusaha untuk mengubah hal-hal agar kenikmatan kita menjadi tetap. Kita tidak melihat kelemahan dari penderitaan yang telah kita lalui. Khayalan dan kesalahpahaman muncul dalam pikiran yang belum melihat kedamaian yang menawarkan kebahagiaan yang lebih halus dan lebih baik daripada yang biasa kita alami. Karena inilah kita harus bergantung pada Dhamma, bergantung pada keyakinan kita terhadap Sang Buddha. Jika kita melihat pada bentukan-bentukan, yang Sang Buddha katakan tidak kekal dan penuh derita, kita akan

melihat bahwa apa yang Beliau katakan memang benar adanya. Kenikmatan yang kita rasakan tidaklah cukup. Kita harus belajar, mencari pengetahuan, menemukan tempat perlindungan yang dapat lebih diandalkan dari yang telah kita ketahui. Karena inilah kita harus bergantung pada ajaran-ajaran Sang Buddha. Ketika kita telah mendengarnya, kita melatih pikiran kita untuk tenang, untuk melepas. Kita harus memberikan diri kita sendiri kesempatan untuk membuat pikiran kita menjadi kosong dan tenang.

Ketika kita berkata bahwa pikiran adalah kosong, hal itu berarti ia melepas. Pikiran tidak gelisah dan bingung. Pikiran tidak memiliki banyak keasyikan. Hal yang serupa ketika kita melakukan pekerjaan yang berat: jika kita bekerja terlalu keras, tubuh akan menjadi lelah. Ketika tubuh menjadi lelah, kita melepasnya dari pekerjaan. Kita duduk atau berbaring untuk beristirahat. Ketika tubuh telah beristirahat dengan normal, rasa lelah akan hilang. Kita memperoleh kembali kekuatan kita. Ketika kita telah memperoleh kekuatan kita kembali, kita dapat melanjutkan pekerjaan kita. Kita paham bahwa bekerja menghabiskan energi. Ketika energi kita terkuras habis, istirahat akan mengumpulkan kembali energi. Istirahat merupakan bagian dari kenikmatan dan ketenangan yang muncul ketika tubuh berada dalam keadaan "kosong": dengan kata lain, terlepas dari pekerjaannya.

Begitu pula dengan pikiran. Kita mencari-cari kebahagiaan sepanjang waktu karena kita menginginkan ketentraman ini. Ketika pikiran tidak kosong dan melepas, kita terus mencari. Kita harus melatih pikiran untuk menjadi tenang. Ketika pikiran tenang, dalam kewaspadaan dirinya sendiri, ia (pikiran) kosong dan melepas. Ia

tidak berpikir tentang apa pun. Ia kosong melalui ketenangannya. Tetapi kita tidak dapat menjaganya kosong dan tenang seperti ini sepanjang waktu. Kita masih memiliki kelompok (*Khandha*) kemelekatan. Kita masih memiliki mata kita, dan pikiran ingin melihat benda-benda. Kita masih memiliki telinga, hidung, lidah, dan tubuh kita. Masih terdapat suara, bau-bauan, rasa, dan sentuhan. Kita masih memiliki perasaan kenikmatan dan kesakitan. Hal-hal ini selalu mengganggu kita. Karena inilah Sang Buddha mengajarkan kita, ketika kita telah berhasil membuat pikiran menjadi diam dan tenang, merenung ketidakkekalan tubuh. Dengan cara itu, kita akan mengerti bahwa tubuh ini benar-benar tidak kekal dan menderita. Selama kita masih melekat pada tubuh sebagai “aku” atau “milikku”, kita masih akan terus menderita karena usia tua, penyakit, dan kematian setiap saatnya.

Jadi kita harus melepas hal-hal ini dan berpegang pada Dhamma, membuat pikiran menjadi tenang. Dengan cara itu kita akan menumbuhkan ketenangan dan kedamaian. Kita akan melihat bahwa tubuh ini tidaklah kekal, melapuk, dan rusak; derita dan penderitaan ini muncul karena ketidakkekalan ini. Akhirnya, seluruh tubuh terurai. Ketika tubuh terurai, seperti apakah ia? Tubuh menjadi busuk dan hancur. Tubuh tidak lagi menjadi milik siapa pun. Karena inilah mengapa Sang Buddha mengajarkan pada kita *‘Yathābhūtam sammappannāya datthabbam’*: untuk melihat hal-hal sebagaimana mestinya dengan ketajaman yang benar, untuk melepasnya, untuk tidak melekat pada kelompok-kelompok, tidak untuk memandangnya sebagai diri. Ketika ini yang terjadi, pikiran tidak akan merasakan kerakusan apa pun, karena ia

mengerti kerakusan tidak akan membuahkan hasil. Ketika kita telah melihat kebenaran ini, kemarahan yang kita rasakan di masa lalu akan melemah. Pengetahuan akan muncul sebagai ganti khayalan masa lalu kita. Ketika pikiran merenungkan dan mengembangkan ketajaman pada titik di mana ia dapat benar-benar membuat dirinya sendiri menjadi murni, secara total membuang kekotoran-kekotoran kerakusan, kemarahan, dan khayalan – atau nafsu, kebencian, dan khayalan – maka hal itu disebut sebagai sebuah pikiran yang benar-benar kosong: kosong dari kekotoran, kosong dari kerakusan, kemarahan, dan khayalan, karena ia tidak lagi membawa apapun di dalamnya. Jika anda membawa hal-hal ini, hal-hal tersebut berat. Mereka mengotori pikiran. Jika anda tidak memegang dan membawa mereka, pikiran menjadi kosong. Murni. Pikiran tidak mesti mencari sesuatu yang lain lagi.

Kekosongan pikiran ini muncul dari pemahaman kita akan ketidakkekalan. Jadi jika anda menginginkan kekosongan ini, anda harus merenungkan ketidakkekalan untuk melihatnya dengan jelas, untuk membuat ketajaman anda menjadi waspada dan bijaksana terhadap kebenaran. Pikiran – di mana kekotoran-kekotoran bergantung pada hal-hal yang tidak kekal yang memunculkan kerakusan, kemarahan, dan khayalan – tidak akan dapat memunculkan mereka kembali, karena mereka mengecewakan. Pikiran tidak menginginkan mereka. Ia akan menjadi kosong dan memasuki ketenangan. Pikiran menjadi kosong karena kekotoran-kekotoran telah hilang.

Untuk meringkasnya: Tiga corak umum yakni ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa aku, ada hanya di dalam pikiran dengan kekotoran-kekotoran. Ketika pikiran memiliki ketajaman untuk membunuh kekotoran-kekotoran untuk kebaikan, tidak ada sesuatu yang tidak kekal, menderita, atau tanpa aku di dalamnya. Itulah mengapa ia kosong. Oleh karenanya, pikiran kita saat ini tidaklah kosong karena ia belum dapat menghilangkan seluruh kekotoran-kekotoran. Walaupun kita dapat mengembangkan konsentrasi dan bermeditasi sampai mencapai tahap di mana kita mengalami ketenangan dan kedamaian, itu hanyalah sedikit kekosongan yang sementara. Setelah kesadaran berubah, hal-hal datang mengganggu kita lagi. Hal tersebut dikarenakan kita tidak kosong dari kekotoran.

Kekotoran yang paling besar adalah ketidakwaspadaan. Setiap kekotoran, baik yang mencolok, biasa, ataupun yang halus, memiliki ketidakwaspadaan yang tercampur di dalamnya. Karena inilah mengapa Sang Buddha mengajarkan pada kita untuk melatih pikiran kita untuk mengembangkan kewaspadaan sebagai lawan dari ketidakwaspadaan. Bagian mana pun yang lebih kuat, itulah yang akan menang dan memegang kendali atas pikiran. Jika kewaspadaan berhasil menang, kekotoran-kekotoran tidak memiliki tempat untuk tinggal. Jika ketidakwaspadaan yang menang, tidak akan ada kedamaian dan ketentraman. Tidak ada kemurnian. Pikiran tidak kosong. Tekanan dan penderitaan muncul.

Untuk mengetahui apakah ketidakwaspadaan telah muncul dalam pikiran adalah sangat sulit. Ini seperti menggunakan

kegelapan untuk menerangi kegelapan: anda tidak dapat melihat apa pun. Atau seperti dua orang buta yang saling menuntun: mereka akan kesulitan untuk meloloskan diri dari bahaya dan mencapai tujuan mereka. Karena inilah mengapa kita seharusnya bergantung pada mereka yang memiliki penglihatan yang bagus: dengan kata lain, penuh perhatian dan ketajaman. Inilah faktor-faktor penting yang akan menuntun kita ke akhir jalan.

Sebuah contoh pada bagaimana kita dapat menggunakan kesadaran: anggaplah kita masih belum mengenal *anicca* (ketidakkekalan). Kita tidak tahu di manakah ia. Ketika kita mendengar bahwa *anicca* menunjuk pada ketidakkekalan dari lima kelompok, dimulai dari kelompok jasmani, kita menerapkan perhatian penuh untuk menjaga hal-hal ini di dalam pikiran, untuk melihat apakah mereka benar-benar tidaklah kekal. Atau anggaplah kita merasakan kalau kita memperoleh kenikmatan dengan menganggap tubuh sebagai diri kita, kita menjaganya dengan memenuhi dan merawatnya, sehingga kita tidak melihat tekanan dan ketidakkekalannya. Dalam hal ini kita telah tersesat dari ajaran Sang Buddha. Jadi kita menggunakan perhatian penuh untuk menjaga tubuh dalam pikiran. Sebagai contoh, kita penuh perhatian pada rambut. Apakah rambut kita kekal? Apakah ia selalu sama atau tidak? Pikirkanlah helai pertama dari rambut yang tumbuh di kepala Anda. Ia telah lama dipotong. Rambut yang kita miliki sekarang adalah rambut yang baru. Ia selalu berubah. Helai pertama rambut tidak lagi memberikan suatu manfaat bagi kita. Kita bahkan tidak tahu ke mana ia pergi. Inilah salah satu cara untuk merenungkan ketidakkekalan.

Begitu pula untuk *anattā*, atau tanpa aku: rambut, yang di masa lampau, kita kira sebagai milik kita – di manakah ia sekarang? Jika kita berpikir dengan cara ini, kita akan mengerti ajaran mengenai tanpa aku. Jika kita merenungkan hal-hal yang Sang Buddha katakan sebagai tanpa aku, kita akan melihat bahwa apa yang beliau katakan adalah benar adanya. Kita akan melihat kebenaran dan pikiran kita sendirilah yang melihat kebenaran tersebut sejalan dengan apa yang telah dikatakan oleh Sang Buddha: tubuh kita tidak memiliki inti apa pun; ia terus menerus tanggal. Dan sebagaimana apa yang beliau katakan tentang tubuh yang menjadi tidak bersih: ketika kita meninggal, tidak ada yang dapat memakaikan baju padanya untuk membuatnya benar-benar bersih. Setelah ia meninggal, setiap orang merasa jijik padanya. Ketika kita merenung pada hal ini dengan lebih dan lebih mendalam, pikiran akan dapat menerima bahwa apa yang diajarkan oleh Sang Buddha adalah merupakan kebenaran sejati. Ketika pikiran menerimanya, kebodohan akan perlahan-lahan menghilang. Ketajaman – pengetahuan sejalan dengan ajaran Sang Buddha – akan secara bertahap terbentuk dalam pikiran kita.

Jadi ketika pikiran merenungkan secara mendalam tentang rambut hingga ia mengetahui kebenaran dan kebodohannya menghilang, pengetahuan – dimulai dengan pengetahuan mengenai sifat alami dari rambut kita – akan muncul. Ketidaksadaran di mana kita melekati rambut sebagai milik kita, melihatnya sebagai sesuatu yang indah, memakaikan wangi-wangian padanya, membuatnya cantik dan menarik: kita akan melihat bahwa semua itu hanyalah merupakan perbuatan dari

khayalan diri. Jika sifat alami dari hal-hal ini adalah memang benar bagus, kita tidak harus melakukan apa pun, karena ia telah bagus. Karena ia tidaklah bagus, maka kita harus membuatnya jadi bagus. Itulah salah satu cara di mana pandangan kita sendiri memperdaya kita. Sang Buddha mengatakan pada kita untuk mengetahui kebenaran hal ini sehingga pikiran dapat melepas. Ketika pikiran melepas, semua kekotoran akan menjadi ringan dan menghilang karena pandangan kita benar. Kekotoran-kekotoran muncul karena pandangan yang salah, karena kebodohan atau ketidakwaspadaan dari kebenaran. kebodohan memunculkan khayalan dan asumsi yang salah, yang kemudian menjadi pandangan salah. Karena inilah mengapa kita harus melakukan suatu usaha untuk membangkitkan kesadaran.

Sebagai contoh: anggaplah kita tidak waspada atas rambut, kuku, gigi, kulit, daging, otot, tulang di dalam tubuh kita bahwa mereka tersusun dari unsur-unsur tanah, air, udara, dan api. Sebenarnya, kelompok jasmani kita ini tidak ada apa-apanya selain dari keempat unsur ini. Unsur air meliputi seluruh bagian cairan dalam tubuh, seperti saluran air empedu, dahak, getah bening, ingus, urin, darah, lemak, dan minyak. Unsur tanah meliputi semua bagian yang keras dan padat, seperti rambut di kepala, rambut di badan, kuku, gigi, kulit, daging, otot, tulang, sumsum, dan lain-lain. Unsur udara meliputi napas, energi napas di dalam perut, energi yang naik di dalam tubuh, energi yang turun kebawah, energi yang mengalir di seluruh tubuh. Unsur api meliputi kehangatan yang menjaga tubuh dari kebusukan, kehangatan yang membantu pencernaan, dan kehangatan yang

menjaga tubuh hidup dengan suhu yang tepat. Kesemuanya, tubuh tidak lain dari keempat unsur ini. Ketika kita tidak menyadari hal ini, ini disebut ketidakwaspadaan. Kita tidak memahami tubuh, kelompok-kelompok. Ketika kita mempelajari hal ini, kewaspadaan dapat tumbuh.

Karena inilah mengapa kita diajari untuk merenungkan bagian-bagian dari tubuh: *kesā*, rambut di kepala; *lomā*, rambut di tubuh; *nakhā*, kuku; *dantā*, gigi; *taco*, kulit. Bhikkhu-bhikkhu baru diajari hal ini semenjak awal pentasbihan mereka, sehingga mereka dapat menghilangkan ketidakwaspadaan dan menumbuhkan kewaspadaan melalui sinar perhatian penuh dan ketajaman. Saya meminta pada anda untuk banyak mengembangkan perhatian penuh dan ketajaman anda dalam daerah ini sehingga pikiran anda akan mencapai kekosongan dan kebebasan yang anda inginkan.

Ketajaman di sini berarti kewaspadaan yang muncul dari mempelajari lima kelompok. Tidak ada pengetahuan lainnya yang dapat menghancurkan kekotoran-kekotoran ketidakwaspadaan ini. Jadi, ketika anda hendak melenyapkan kekotoran dari ketidakwaspadaan, anda harus dengan seksama mempelajari lima kelompok ini, dimulai dengan tubuh, hingga anda dapat melihat Empat Kebenaran Mulia di sini di dalam lima kelompok. Sebenarnya, lima kelompok adalah hal-hal yang sifat alaminya mampu dipelajari dan diketahui dengan kekuatan kita sendiri. Pertama ada kelompok bentuk atau kelompok jasmani. Kemudian ada kelompok mental: perasaan, persepsi, bentuk-bentuk mental, dan kesadaran. Ini adalah hal-hal yang dapat kita ketahui. Kita

harus belajar dan berlatih sehingga kita dapat mengenal seluruh empat kelompok mental ini sejalan dengan sifat alaminya. Setiap kelompok ini meliputi banyak aspek. Sebagai contoh: bentuk jasmani: *yankinci rūpam atitānāgata-paccuppannam ajjhattam vā bahiddhā vā* – terdapat banyak jenis dari bentuk-bentuk yang dapat membodohi dan memperdaya kita: internal dan eksternal; kasar dan halus; lampau, sekarang, dan masa depan. Tetapi ketika pandangan terang muncul dalam kekuatan penuh, ia akan menunjukkan pada kita cara untuk melihatnya tanpa menemui banyak kesulitan. Semua yang diperlukan adalah Anda memulainya dengan topik meditasi dasar, seperti rambut di kepala, dan melihatnya dengan jelas sejalan dengan sifat alaminya. Kemudian ketajaman akan tumbuh secara bertahap.

Apakah anda mengerti hal ini? anda dapat mengatakan bahwa Dhamma adalah halus, tetapi anda juga dapat mengatakan bahwa Dhamma berada di dalam kita, dalam tubuh kita sendiri. Semua hal yang telah saya diskusikan di sini: jika anda masih belum mempraktekannya tetapi ingin untuk melihat kebenaran ini, anda tidak seharusnya membiarkan perhatian penuh berkeliaran di luar tubuh. Renungkanlah hal-hal sejalan dengan sifat alaminya. Jangan biarkan prasangka muncul. Ingatkanlah diri anda bahwa inilah Dhamma.

Penjelasannya telah cukup untuk sekarang. Ketika anda mempelajari hal-hal tetapi tidak melaksanakannya dalam latihan, pengetahuan anda tidak akan membawa anda ke mana pun juga. Jadi sekarang setelah anda mengetahui jalannya, saya ingin agar anda memusatkan perhatian anda pada latihan yang banyak. Saya

akan menghentikan sampai di sini sehingga anda dapat mempraktekan pengetahuan anda dan memperoleh manfaat darinya.

Semoga Anda semua selalu sehat adanya.

"TUBUH PIKIRAN INI"

Ketika pikiran meditator telah mencapai kebahagiaan sejati dalam Dhamma melalui perhatian penuh dan ketajaman mereka, dengan jelas melihat Empat Kebenaran Mulia, tidak satu pun dari mereka akan kembali untuk mencari kebahagiaan di dunia atau di benda-benda material. Hal itu karena kebahagiaan dalam Dhamma merupakan kebahagiaan abadi: penuh, halus, dan benar-benar murni. Jika anda membandingkan kebahagiaan duniawi dengan kebahagiaan Dhamma, anda akan melihat bahwa kebahagiaan duniawi bahkan tidak sedikit pun memiliki kebahagiaan sebenarnya. Kabahagiaan duniawi tidak memberikan apapun selain derita dan kemunduran. Jadi mengapa kita berpikir bahwa hal itu adalah kebahagiaan? Oleh karena kita terbakar dengan rasa sakit. Kita mencari kebahagiaan dan kesenangan-kesenangan duniawi untuk meredakan rasa sakit, yang kemudian menghilang untuk sementara tetapi akan kembali lagi.

Sebagai contoh, Sang Buddha mengatakan bahwa kelahiran adalah penderitaan, tapi kebanyakan orang

menganggapnya sebagai sesuatu yang membahagiakan. Kita tidak melihat bahwa penderitaan dan rasa sakit muncul. Tapi ketika pikiran telah mencapai kebahagiaan Dhamma, dia dapat melihat bahwa kelahiran penuh dengan derita, sama seperti yang dikatakan oleh Sang Buddha. Alasan kita harus merawat diri kita sendiri, menjaga diri kita sendiri, dan masih belum menemukan kebahagiaan apapun, adalah karena hal-hal ini yang telah muncul untuk mengganggu kita. Kita duduk dan mendapatkan beberapa kesenangan dan ketenangan, tapi setelah beberapa saat hal ini akan menjadi rasa sakit. Kita mengatakan bahwa menyenangkan untuk berbaring, tapi hal itu benar hanya untuk permulaannya saja. Setelah kita berbaring untuk waktu yang lama, kita mulai menjadi tidak senang. Jadi kita harus selalu mengganti postur tubuh untuk memperoleh kesenangan. Kita mencari hal ini atau itu, tapi secepat kita memperoleh sedikit kebahagiaan dari hal itu, derita dan rasa sakit datang sesudahnya. Jika kita mempunyai sebuah keluarga dan sebuah rumah untuk ditinggali bersama, hanya terdapat sedikit kesenangan disana, yang mana telah membodohi dan menipu kita, padahal terdapat ratusan dan bahkan ribuan hal-hal yang tidak menyenangkan disana. Kebahagiaan dan kesenangan yang muncul dari hal-hal eksternal – benda-benda meterial – selalu tidak cukup. Hal itu selalu berlaku dan meletihkan kita, tanpa tujuan sama sekali. Inilah mengapa mereka yang telah mencapai Dhamma tidak kembali ke dunia ini yang penuh dengan kesedihan dan kekacauan.

Dan inilah mengapa saya meminta anda untuk berusaha dalam bermeditasi merenung sesuai dengan Dhamma. Walaupun

anda belum meyakini Dhamma, setidaknya peganglah ajaran Sang Buddha sebagai prinsip-prinsip upaya anda. Sebagai contoh, ketika Sang Buddha mengajarkan tentang Tiga Corak Umum: ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan aku; kita harus melihat sejalan dengan apa yang dikatakan Beliau. Berikan kesempatan padaNya. Sebagai contoh, dia berkata bahwa tubuh kita ini penuh dengan semua jenis kekotoran. Kita boleh tidak setuju, tapi setidaknya berikan kesempatan untuk melihat apa yang terjadi ketika anda melihat hal-hal sejalan dengan apa yang dikatakanNya. Sang Buddha mengatakan tubuh ini tidaklah bersih. *Atthi imasmim kāye* – pada tubuh ini terdapat: rambut pada kepala, dan itu tidaklah bersih; rambut pada sekujur tubuh, dan itu tidaklah bersih; kuku, dan itu pun tidaklah bersih. Jangan terburu-buru menolak ajaran Sang Buddha. Lihatlah terlebih dahulu apakah hal-hal ini benar-benar tidak bersih atau tidak. Ketika memusatkan pikiran pada hal-hal ini dengan lebih mantap, dan mulai menjadi diam dan tenang, kebenaran dari hal-hal ini akan semakin-dan semakin jelas. Keyakinan dalam Dhamma, dalam latihan, akan muncul. Energi akan muncul sebagaimana kita ingin melihat lebih jauh lagi. Sebagaimana kesadaran ini tumbuh lebih kuat, pikiran akan tumbuh lebih bercahaya dan hening. Inilah jalannya latihan. Ketika anda pulang ke rumah, ingatlah prinsip sederhana ini: berlatih meditasi dengan mengamati tubuh anda, mengamati pikiran anda.

Pergunakan perhatian penuh anda untuk selalu mengawasi tubuh dalam dan luar, sehingga menjadi tahu sesuai dengan kebenarannya. Jika anda tidak melihat tubuh anda, maka

lihatlah pikiran anda dalam dan luarnya. Ketika anda mengamati pergerakan tubuh dan pikiran, kesenangan dan kesakitan yang kerap kali muncul, anda akan mengembangkan perhatian penuh dan kemampuan. Anda akan belajar bagaimana cara untuk mengendalikan banyak hal sejalan dengan ajaran Sang Buddha. Anda akan memperoleh ketajaman yang mampu melihat dan mengetahui kebenaran. Anda akan melihat hal-hal semakin dan semakin jelas. Semakin jelas anda melihat hal-hal, semakin kuat dan semakin tenang pikiran anda akan tumbuh. Anda akan melihat tubuh sebagai sesuatu yang penuh derita dan tidak bersih. Tetapi anda harus memelihara pikiran anda, menjaga diri anda menjadi bijak terhadap kenyataan bahwa penderitaan dan ketidakbersihan adalah urusan tubuh ini, bukan pikiran.

Tubuh ini telah dan selalu tidak bersih. Kita hidup bersama dengannya sepanjang waktu, jadi kita tidak perlu merasa takut melihat hal-hal (ketidakbersihan) ini, tidak perlu menolaknya. Kita harus merenungkan tubuh ini sehingga menumbuhkan rasa tidak bernafsu yang hati-hati. Ketika anda melepaskan tubuh ini, melepaslah dalam cara yang tajam. Jangan biarkan dalam jalan dimana khayalan dan kesalahpahaman muncul dalam pikiran anda. Jangan menjadi jijik terhadap tubuh anda yang malah membuat pikiran menjadi tidak tenang, gelisah, dan berhenti bermeditasi. Ketidakinginan semacam ini adalah salah. Ketika kita melihat hal-hal yang tidak kita sukai – seperti ketidakkekalan, penderitaan, dan ketidakmenarikan tubuh – ingatlah bahwa mereka merupakan bagian dari kebenaran mulia. Sang Buddha mengatakan bahwa mereka sangat bermanfaat. Merenungkan

ketidakmenarikkan tubuh adalah sangat bermanfaat karena hal itu memberikan sebuah tujuan penting. Jika kita melihat tubuh sesuai dengan cara ini, hal itu akan membantu pikiran tumbuh tenang dengan rasa kekecewaan. Dan itulah yang akan menyembuhkan khayalan dan kesalahpahaman kita. Inilah mengapa, ketika menjadi seorang bhikkhu, langkah pertama adalah mengajarkan padanya lima objek meditasi – *kesā*, rambut pada kepala; *lomā*, rambut pada tubuh; *nakhā*, kuku; *dantā*, gigi; *taco*, kulit – sebagai sebuah cara untuk mengembangkan ketajaman dan pengetahuan terhadap kebenaran.

Jadi peganglah objek-objek ini dan teruslah merenungkan mereka, tanpa menghiraukan apakah pikiran masih tenang atau tidak. Kapanpun anda memiliki waktu luang, renungkan mereka. Anda dapat merenungkan mereka bahkan saat anda sedang bekerja. Renungkan mereka sampai pada detilnya yang memunculkan rasa keheningan dan ketenangan.

Hal ini sama seperti ketika kita melakukan kerja fisik. Kita mendapatkan upah atas setiap jam kita bekerja. Semakin banyak jam kita bekerja, semakin besar kita dibayar. Tapi jika anda menjadi tamak dan selalu bekerja tanpa istirahat, maka tubuh anda akan capek, pikiran anda menjadi lemah, dan anda tidak akan dapat bekerja lagi. Jadi anda harus istirahat dan makan untuk memperoleh kembali kekuatan tubuh dan saraf anda. Walaupun anda tidak dibayar ketika anda sedang beristirahat, anda mau mengambil kehilangan itu demi kembalinya kekuatan tubuh dan pikiran anda, sehingga anda dapat menghadapi pekerjaan anda setelah anda beristirahat.

Ini sama halnya ketika anda bermeditasi: jika nda hanya selalu merenung dan meneliti, hal itu tidak akan bertahan lama samapi pada akhirnya pikiran menjadi tidak tenang dan gelisah. Jadi anda harus membawa pikiran anda pada ketenangan untuk menghindarinya menjadi tidak tenang. Jika pikiran menjadi tidak waspada, pikiran tidak akan mempunyai kedamaian. Pikiran akan terikat dalam simpul-simpul dan akan menjadi lelah bermeditasi. Jadi merenunglah sebentar sampai anda dapat merasakan pikiran ingin berhenti dan beristirahat. Kemudian pusatkan kembali pada napas masuk dan keluar atau apapun yang akan membuat pikiran terpusat. Secara bertahap lepaskan renungan anda, secara bertahap pula biarkan pikiran tenang, untuk mendapatkan kekuatan dari rasa kesenangan dan ketenangan yang muncul dari cara ini. Jangan khawatir berapa lama anda harus bertahan. Walaupun pikiran kelihatannya tidak mendapatkan pengetahuan apapun juga, jangan khawatir tentang hal itu. Hal ini seperti ketika anda sedang beristirahat dari pekerjaan fisik: walaupun bos anda tidak memberikan apapun pada anda selama jam-jam anda beristirahat, anda bersedia demi mendapatkan kembali kekuatan anda – dalam kasus ini, kekuatan pikiran.

Inilah mengapa para *Ariya* secara konstan melatih konsentrasi, secara konstan membuat pikiran menjadi tenang. Setelah mereka merenungkan sampai titik dimana pikiran menjadi lelah, mereka membiarkan pikiran menjadi tenang. Setelah pikiran telah memiliki ketenangan yang cukup, mereka kembali pada renungan mereka. Inilah bagaimana kita berlatih. Jika kita berlatih dengan cara seperti ini, pikiran akan mendapatkan energi dan

kekuatan, akan memperoleh ketajaman untuk mengakhiri semua derita dan penderitaan; melihat segalanya sebagaimana adanya. Pertanyaan yang ditanyakan pada hari lainnya – bagaimana caranya berlatih saat anda pulang ke rumah – adalah sebuah pertanyaan yang sangat bagus. Jawabannya adalah selalu merawat pikiran anda sesuai dengan apa yang telah saya jelaskan tadi. Latihlah perhatian penuh dan ketajaman anda sendiri.

KARMA

Pertanyaan : Anda telah dijelaskan mengenai lima topik yang seharusnya direnungkan setiap hari, yaitu bahwa kita akan mengalami usia tua, kita akan menderita sakit, kita akan mengalami kematian, kita akan terpisah dari segala sesuatu yang kita cintai dan bahwa kita adalah pemilik karma kita sendiri. Di antara lima topik tersebut, topik kelima ini adalah topik yang paling sulit untuk dipahami. Saya bertanya dalam hati apakah anda dapat menjelaskan karma dan khususnya peran perhatian penuh di saat kematian.

Ajaan Suwat : Dengarkan baik-baik. Saya akan menjelaskan karma sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Ketika Sang Buddha menjelaskan karma, Beliau menjelaskannya selaras dengan pengetahuan yang Beliau dapatkan pada malam pencerahan Beliau, yaitu pengetahuan tentang kehidupan-kehidupan masa lampau. Untuk menjadi Buddha, bukanlah semata-mata dengan terlahir sekali dan kemudian hanya berlatih dalam satu kehidupan saja, sebelum mencapai pencerahan. Beliau

telah mengembangkan kebaikan dan kesempurnaan dalam banyak kali kehidupan. Begitulah bagaimana Beliau mampu mengembangkan ketajaman terus menerus selama jangka waktu yang lama hingga Beliau dapat tercerahkan oleh Dhamma yang sangat halus yang sulit untuk diingat oleh siapapun juga dan sangat sulit untuk dicapai oleh siapapun juga. Beliau telah mengembangkan kesadarannya hingga menjadi sangat kuat, mengembangkan ketajaman pikirannya hingga menjadi sangat kuat sehingga Beliau dapat mengetahui kebenaran. Karena alasan inilah, pengertian kita tentang karma sangat bergantung dari belajar dan praktek, melatih pikiran kita seperti yang telah dilakukan Sang Buddha sehingga kita dapat mengembangkan ketajaman pikiran kita setahap demi setahap.

Setelah Sang Buddha mencapai pencerahan, Beliau menjelaskan tentang karma dengan mengacu pada perbuatan. Ada karma jasmani yaitu perbuatan yang dilakukan melalui badan jasmani; karma verbal yaitu perbuatan melalui ucapan, dan karma mental yaitu perbuatan melalui pikiran. Seluruh umat manusia dan semua makhluk hidup pasti mengalami hal-hal yang menyenangkan dan menyedihkan, kebahagiaan dan penderitaan akibat dari karma–perbuatan mereka sendiri.

Karma adalah sesuatu yang sangat halus. Ketika Anda bertanya tentang kelahiran kembali dan bagaimana anda akan mengalami kebahagiaan dan penderitaan di kehidupan yang akan datang, anda seharusnya terlebih dulu mempelajari karma, perbuatan di kehidupan saat ini. Memahami dengan jelas perbuatan anda sekarang. sekali anda memahaminya dan

mengerti akan kebenaran perbuatan saat ini, maka ketika anda mulai melatih pikiran lebih jauh, anda akan sedikit demi sedikit mengikis keragu-raguan. Tidak ada seorang pun yang dapat mengatasi keragu-raguan tentang kelahiran kembali hanya dengan membaca atau mendengarkan ceramah. Bahkan, di antara mereka yang telah berlatih dalam jangka waktu yang lama : Jika ketajaman pikiran mereka tidak cukup , mereka akan tetap memiliki keragu-raguan yang sama. Keragu-raguan hanya akan berakhir dengan pencapaian jalan mulia yang pertama, yang disebut masuk arus. Pemasuk arus telah menghapus tiga kekotoran batin, yaitu pandangan identitas diri, keragu-raguan, dan kemelekatan pada aturan dan praktek. Ketika ketajaman pikiran muncul, pengetahuan tentang kelahiran, kematian, kelahiran kembali dan kematian kembali akan muncul bersama dengannya. Karena ketajaman pikiran kita pada tingkat sekarang ini : jika kita ingin mengetahuinya, kita harus melakukan pekerjaan yang menjadi dasarnya. Kita harus belajar sifat perbuatan saat ini. Jadi, hari ini saya tidak akan menjelaskan tentang kehidupan mendatang. Saya akan mengajarkan tentang tiga macam perbuatan–perbuatan badan jasmani, ucapan, dan pikiran saat ini.

Ketiga macam perbuatan ini dibagi lagi menjadi dua jenis, yaitu baik dan buruk. Perbuatan buruk akan menyebabkan penderitaan sedangkan perbuatan baik akan membuahkan hasil yang baik pula, yaitu kebahagiaan, kemakmuran, perhatian penuh, dan ketajaman. Baik saat ini, esok, bulan yang akan datang atau bahkan pada tahun mendatang.

Perbuatan yang buruk disebut dengan karma tidak terampil. Sang Buddha mengajarkan agar kita meninggalkan karma jenis ini. Perbuatan buruk yang dilakukan melalui badan jasmani meliputi penyiksaan dan pembunuhan makhluk hidup, baik kecil maupun besar. Perbuatan ini adalah tidak terampil karena tidak didasari oleh itikat baik maupun belas kasihan. Semua makhluk pasti mencintai kehidupannya. Jika kita membunuh mereka, hal ini tidak terampil karena dalam diri kita tidak ada cinta kasih, tidak ada belas kasihan, dan tidak ada rasa hormat terhadap kehidupan mereka. Inilah alasan mengapa Sang Buddha mengatakan agar kita tidak melakukannya. Apabila kita membunuh orang lain, kita akan mendapatkan dua hukuman sekaligus dalam kehidupan kita saat ini, baik oleh hukum yang berlaku dan oleh Dhamma.

Ketiga perbuatan tersebut–membunuh, mencuri, dan berzinah–disebut karma jasmani tidak terampil. Kita hendaknya merenungkan mengapa Sang Buddha melarang kita untuk melakukannya. Ketika kita merenungkan, kita akan melihat bahwa perbuatan-perbuatan tersebut memang tidak baik untuk kita lakukan karena kita sendiri juga tidak menginginkan orang lain mekukannya kepada kita. Sebagai contoh, kekayaan yang telah kita kumpulkan adalah sesuatu yang kita miliki. Sesuatu yang ingin kita gunakan sesuai hati kita. Jika seseorang mencurinya, atau seseorang menipunya dari kita, sekalipun orang itu adalah teman kita sendiri, itulah akhir dari persahabatan. Kita tidak dapat hidup lebih lama dengan orang semacam itu. Pastilah kita akan bertengkar dan berselisih dengan orang semacam itu. Mungkin

saja orang itu dijebloskan ke penjara karena mencuri. Ini adalah karma yang kasar yang hasilnya segera berbuah dalam kehidupan saat ini.

Hal yang sama juga berlaku untuk sila ketiga. Ketika kita memutuskan untuk menikah dan hidup bersama dengan orang lain dan ketika orang tersebut kemudian mengkhianati kita, pikirkanlah berapa besar penderitaan yang akan dirasakan oleh kedua belah pihak. Orang yang menginginkan kedamaian atau kokoh dalam moralitas tidak akan memuji orang lain sebagai orang baik. Perbuatan tersebut adalah perbuatan tidak terampil yang dilakukan melalui badan jasmani yang seharusnya kita lepaskan.

Sedangkan karma ucapan, terdiri atas empat jenis perbuatan tidak terampil, yaitu berdusta, menfitnah, berbicara kasar, dan omong kosong. Dan diarea karma mental ada tiga, yaitu ketamakan, itikat jahat, dan pandangan salah.

Siapapun juga yang melakukan kesepuluh perbuatan tidak terampil ini – tiga perbuatan tidak terampil secara jasmani, 4 perbuatan tidak terampil secara ucapan, dan 3 perbuatan tidak terampil secara mental – disebut sebagai orang yang tidak terampil. Inilah mengapa kita diajarkan bahwa kita adalah pemilik perbuatan kita sendiri. Jika kita berbuat di jalan yang salah, kita akan menjadi orang yang salah. Kita yang akan ternoda karena perbuatan itu. Tidak ada orang lain yang akan ternoda oleh apa yang telah kita perbuat. Inilah mengapa kita diajarkan untuk merenungkan setiap hari bahwa kita adalah pemilik dari perbuatan kita sendiri. Jika kita melakukan sesuatu yang buruk, kita akan menjadi orang yang buruk, dan kita pula yang harus menanggung

hasil yang buruk, yaitu penderitaan. Inilah mengapa kita diajarkan bahwa kita adalah pewaris dari karma kita sendiri. Jika kita tidak meninggalkan perbuatan buruk itu dan jika kita tetap melakukannya, maka buah perbuatan buruk itu akan senantiasa mengikuti kemanapun kita pergi. Kita tidak akan mungkin pernah dianggap sebagai orang yang baik. Inilah mengapa kita diajarkan bahwa perbuatan akan mengikuti kita ke mana pun kita pergi. Jika kita tidak meninggalkan perbuatan buruk itu maka kita tidak akan dipercaya oleh masyarakat.

Alasan mengapa Sang Buddha mengajarkan kita untuk merenungi hal-hal tersebut–kita adalah pemilik perbuatan kita sendiri, pewaris perbuatan kita sendiri, diikuti perbuatan kita sendiri – adalah agar kita selalu memperhatikan apa yang kita lakukan setiap hari sehingga kita dapat melihat dengan jelas apa sebenarnya hal tersebut. Jika kita tidak mengetahui sifat dan akibat dari perbuatan kita sendiri, kita seharusnya merenungkannya lebih dalam. Mengapa membunuh akan menyebabkan penderitaan? Ketika seseorang membunuh, mengapa orang tersebut disebut orang yang jahat? Hal yang sama dengan mencuri dan berzinah. Jika kita mengamati perbuatan ini dengan seksama, menjadikan pikiran kita tidak berpihak dan adil, kita akan melihat bahwa perbuatan itu adalah benar-benar buruk. Perbuatan tersebut akan benar-benar membuahkan penderitaan. Kita akan melihat diri kita sendiri seperti apa yang diajarkan oleh Sang Buddha. Kita tidak perlu melihat orang lain. Hanya amati diri sendiri. Jika kita melihat bahwa apa yang kita lakukan adalah tidak baik, dan kemudian jika orang lain melakukan kesalahan yang

sama, hal yang sama juga akan terjadi pada mereka. Siapapun yang melakukan kejahatan akan dikatakan orang yang jahat. Jika banyak orang melakukan kejahatan, maka akan ada bencana pula bagi orang banyak. Jika setiap orang di seluruh dunia ini melakukan kejahatan, maka seluruh dunia juga akan terancam dengan bencana. Kedamaian dan kebahagiaan dunia sepenuhnya datang dari perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan oleh orang yang baik pula.

Sepuluh perbuatan yang telah kita bahas adalah karma tidak terampil, tetapi ada juga sepuluh macam karma terampil, tiga perbuatan melalui jasmaniah, empat perbuatan melalui ucapan, dan tiga perbuatan mental. Perbuatan-perbuatan inilah yang akan membawa kita menuju kebahagiaan dan kemakmuran. Untuk tiga jenis karma jasmani yang terampil, kita menggunakan ketajaman pikiran kita dan cinta kasih kita untuk mempertimbangkannya. Kita memiliki rasa cinta kasih pada hewan-hewan yang akan dibunuh. Jika kita melihat sesuatu milik orang lain yang kita sukai, kita memiliki rasa cinta kasih kepada barang tersebut sehingga kita tidak ingin mencurinya atau merampasnya dari orang itu. Jika kita memiliki kesempatan untuk melakukan perzinahan, kita menyadari bahwa kita telah menikah dan seharusnya hanya memiliki satu hati, satu cinta. Kita harus memiliki kasih sayang terhadap pasangan kita. Jika kita mengkhianati pasangan kita, akan menimbulkan penderitaan baginya. Memiliki satu hati dan satu cinta adalah berjasa karena dengan satu hati dan satu cinta akan menjadikan kita dapat hidup bersama selamanya. Jadi, jika kita belajar untuk melepas kesenangan-kesenangan yang datang

karena membunuh, mencuri dan berzinah, kita beruntung. Kita akan menjadi orang yang baik. masyarakat tidak akan mencurigai kita. masyarakat yang baik akan mengakui kita sebagai orang baik, orang yang bersih, murni jasmani karena kebaikan yang murni. Dari sinilah kesucian akan datang.

Untuk menyingkat waktu, Saya akan menyingkat diskusi ini. Sepuluh jenis perbuatan terampil merupakan lawan dari sepuluh jenis perbuatan tidak terampil. Dalam hal tiga jenis karma jasmani yang terampil, kita menghindarkan diri dari tiga jenis perbuatan tidak terampil. Kita bertekad untuk tidak melakukannya, dan kita benar-benar menjalankannya. Sama halnya dengan empat perbuatan terampil melalui ucapan. Kita bertekad dengan kuat untuk tidak berdusta, tidak menfitnah, tidak menggunakan kata-kata kasar dan tidak membicarakan hal-hal yang tidak perlu. Kita juga memutuskan untuk tidak bersifat tamak, tidak memiliki itikat jahat kepada orang lain, dan akan meluruskan pandangan kita–contohnya memegang prinsip karma, menyadari bahwa kita akan baik jika kita berbuat baik dan kita akan buruk jika kita berbuat buruk. Ketika kita dapat melihat segala sesuatu dengan cara ini maka pandangan kita adalah benar dan selaras dengan kebenaran.

Perbuatan tidak terlatih yang kita lakukan berasal dari pikiran yang dipengaruhi oleh kekotoran-kekotoran batin akibat keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Seseorang membunuh dan mencuri karena keserakahan, melakukan perzinahan karena keserakahan, membunuh dan mencuri karena kebencian. Kadang-kadang mereka berzinah karena kebencian,

sebagai satu cara untuk membalas dendam. Kadang-kadang pula mereka melakukannya karena kebodohan, yaitu ketika mereka dikelabuhi oleh orang lain untuk melakukannya. Itulah mengapa, ketiga kekotoran batin ini–keserakahan, kebencian dan kebodohan batin– sangatlah penting. Oleh karena itu kita harus mengembangkan perhatian penuh sehingga kita akan melihat bahwa ketiga kekotoran batin ini adalah tiga akar ketidaktrampilan. Jika ketiga kekotoran batin dalam diri kita muncul, akan dapat mendorong kita untuk berbuat tidak terampil dengan berbagai macam cara. Maka, ketika akar ketidaktrampilan muncul kita harus menggunakan ketajaman pikiran kita untuk membendungnya.

Ketika keadaan pikiran yang terampil menyatakan bahwa : ketika kita memahami bagaimana ketidaktrampilan disebabkan karena tiga kekotoran batin–saat mendengarkan ajaran ini dan mengingatnya–batin kita akan merasa malu untuk berbuat jahat dalam bentuk apapun. Kita akan menyadari mengapa perbuatan jahat itu tidak seharusnya dilakukan. Rasa takut untuk berbuat jahat juga akan muncul dalam diri kita, menyadari bahwa jika kita berbuat jahat, kita akan menjadi orang yang jahat. Teman kita– semua yang mengenal kita– akan mengkritik kita, tidak mau berhubungan dengan kita, dan memandang rendah kita. Jika kita merasakan ketakutan semacam itu, kita akan dapat melepaskan hal-hal ini.

Ketika ketajaman pikiran kita telah mencapai satu tingkat dimana kita merasa malu dan takut untuk berbuat jahat, dan ketika kita bertekad untuk tidak melakukan perbuatan salah, baik melalui badan jasmani, ucapan, maupun pikiran maka keadaan pikiran

yang terampil akan muncul dalam diri kita. Keadaan pikiran semacam inilah yang akan menuntun kita untuk berbuat berbagai jenis kebaikan. Kita akan memiliki cinta kasih terhadap sesama. Kita terdorong untuk membantu mereka. Sebagai hasilnya, kesempurnaan kita akan bertambah karena menyebabkan orang lain, makhluk lain untuk menyayangi kita balik. Kebahagiaan karena kebaikan ini disebut *puñña*, jasa kebajikan. Apabila kita memiliki rasa malu dan takut untuk berbuat jahat, kita akan mampu untuk melatih diri mengendalikan apa yang kita lakukan sehingga kita tidak akan melakukan hal yang salah. Ini bearti bahwa badan jasmani kita murni. Kita melatih diri mengendalikan ucapan kita, tidak melanggar sila, dengan cara ini ucapan kita menjadi murni. Kita melatih diri mengendalikan pikiran kita, dan dengan cara ini pikiran kita menjadi murni. Ketika kita melatih mengendalikan diri kita sendiri, dan tidak melakukan perbuatan yang tidak benar maka kita akan tahu bahwa kita adalah orang yang baik–karena apa yang kita lakukan adalah baik.

Teman-teman akan menyayangi kita, orang-orang mempercayai kita, kita tidak membuat ketakutan pada orang lain dimanapun. Itulah hasil yang akan kita peroleh karena berbuat baik. Orang-orang dengan senang hati menerima kita di dalam lingkungan masyarakat. Saat kita bersikap seperti ini, kita tidak akan dicurigai kemanapun kita pergi. Oleh karena itu, saat kita melakukan kebaikan, karma itu adalah milik kita sendiri. Kita akan menjadi orang yang terampil. Jika orang lain berbuat kebaikan, karma baik itu adalah milik mereka. Dan bagi orang yang tidak mengendalikan diri mereka sendiri dengan cara ini, mereka tidak

memiliki andil dalam kebaikan. Inilah mengapa Sang Buddha mengajarkan bahwa kita adalah pemilik karma kita sendiri.

Jika kita berbuat baik, kita akan mengalami hasil yang baik. Jika kita senantiasa berbuat baik, kebaikan akan selalu mengikuti kita kemanapun kita pergi. Sebagai contoh, jika seorang bhikkhu di Thailand menjalankan sila-sila dengan baik, melatih diri untuk mengendalikan ucapan dan perbuatannya maka orang-orang di Thailand akan akan menganggap dia sebagai orang yang baik. Dan ketika dia datang ke Amerika, dia akan dipandang sebagai orang yang baik yang tidak akan membahayakan orang lain. Sama halnya dengan kita, Jika kita bersikap dengan cara yang terampil, kita adalah orang yang baik. Jika kita pergi ke Thailand, orang-orang di sana akan menyambut kita. Kemanapun kita pergi, orang-orang akan menerima kita. Sebaliknya jika kita melakukan kejahatan, orang lain akan menyingkirkan kita.

Jadi, kita dapat melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh Sang Buddha : Makhluk hidup adalah apa yang mereka perbuat. Jika kita berbuat baik, kita adalah orang baik dan akan mengalami kebahagiaan. Masyarakat akan menerima kita dengan baik. Kita membantu dunia membawa kebahagiaan. Ketika kita melihat kebaikan yang telah kita lakukan, kita merasa bahagia dengan diri kita sendiri. Menghargai diri kita sendiri. Kita dapat menjamin kemurnian diri kita sendiri. Kemanapun akan pergi, kita merasa percaya diri karena tidak ada kelemahan-kelemahan yang kita tutup-tutupi dalam tingkah laku dan batin kita. Kita tidak takut jika keburukan-keburukan kita ditemukan oleh orang lain, karena memang tidak ada yang perlu ditutup-tutupi. Kemurnian hati kita

lah yang membuat kita percaya diri dan berani. Kemanapun kita pergi, kita tahu bahwa orang baik akan menerima kita. Terlebih lagi, kita dapat membantu mereka menjadi orang yang lebih baik. Kita dapat menjadikan diri kita sendiri sebagai teladan, dengan cara semacam ini akan membawa manfaat. Apa yang dilakukan oleh orang baik lebih menguntungkan daripada apa yang dilakukan oleh orang tidak baik. Karena pikiran mereka condong pada pengorbanan diri sendiri demi kepentingan dunia dan demi kepentingan kebaikan itu sendiri. Dengan cara semacam ini, mereka akan mendapatkan penghormatan, pujian, kekayaan, dan kebahagiaan. Orang-orang akan mendengung-dengungkan nama mereka karena kebaikan yang telah mereka lakukan.

Sekarang anda telah mengerti bahwa penderitaan dan kebahagiaan yang anda rasakan saat ini adalah hasil dari perbuatan buruk dan perbuatan baik yang telah kita lakukan. Apakah anda mengerti apa yang saya ucapkan? Anda setuju?

Pertanyaan : Bagaimana ketika kita akan mati? Apa pengaruh dari karma yang telah kita lakukan? Dan apa peran dari perhatian penuh pada saat itu?

Ajaan Suwat : Saya belum membicarakan tentang kematian. Saya membicarakan tentang saat ini, untuk memastikan lebih dulu bahwa kita saat ini.

Perhatian penuh pada saat kita meninggal, berhubungan dengan karma saat ini. Perhatian penuh adalah bentuk dari karma terampil. Jika kita telah melakukan kebaikan, maka perhatian penuh kita akan memiliki kekuatan untuk mengingat kebaikan-kebaikan yang telah kita lakukan.

Pada umumnya, ketika seseorang akan meninggal, ada dua tanda yang dapat muncul. Yang pertama adalah K*amma Nimmita*, pertanda dari karma yang berhubungan dengan perbuatan-perbuatan yang telah kita lakukan di masa lalu. Jika seseorang telah melakukan kejahatan mungkin, akan muncul tanda yang membuat ia kembali ingat perbuatan itu. Ketika saya kecil, di desa tempat saya tinggal, ada seorang yang telah menyembelih banyak sapi. Menjelang kematiannya, dia mulai menjerit-jerit seperti sapi-sapi yang disembelih. Hal ini merupakan pertanda dari karma tidak terampil. Orang itu menghidupkan kembali perbuatan yang telah dilakukan, meskipun kali ini menimpa padanya. Dalam kasus orang yang menyembelih sapi tadi, dia melihat seseorang datang untuk membunuhnya. Ketika pertanda semacam itu muncul, batin kita akan menyatu dengannya dan kita akan dilahirkan kembali dalam keadaan yang menderita sebagai akibat dari perbuatan jahat yang telah kita lakukan.

Tanda kedua yang akan muncul adalah G*ati Nimmita*, pertanda tujuan. Anda melihat ke mana anda akan pergi. Mungkin anda akan melihat neraka, alam yang penuh dengan setan-setan yang kelaparan – kemanapun anda melihat, anda melihat segala sesuatu yang berhubungan dengan perbuatan buruk yang telah anda lakukan. Jika anda meninggal pada itu, pikiran akan pergi ke alam semacam itu.

Cukup untuk hal-hal yang buruk. Mari kita lanjutkan diskusi tentang hal-hal yang baik.

Jika anda selalu berbuat kebajikan dan hal-hal terampil maka pada saat menjelang kematian.. Khususnya jika anda sering

mempraktekkan meditasi dan mencapai *jhana*, maka saat menjelang ajal, pikiran dapat memasuki salah satu dari *Rupa Jhana* dan akan terlahir kembali pada tingkat *Rupa Brahma*. Namun jika anda mencapai *Arupa Jhana* maka batin anda dapat memasuki *jhana* dan terlahir kembali pada tingkat *Arupa Brahma*, sesuai dengan kekuatan pikiran. Perbuatan terampil yang lebih umum dilakukan–yang disebut *kamavacara-kusala*, terampil pada tingkat kenikmatan indera – ketika melakukan dana, menjalankan sila, bermeditasi, dan menjauhkan diri dari sepuluh bentuk perbuatan tidak terampil yang telah disebutkan sebelumnya, maka ketika menjelang ajal, tanda-tanda karma akan muncul dan anda akan ingat saat-saat anda bermeditasi. Anda akan ingat anda bermeditasi lagi, penuh perhatian, mendapatkan kekayaan yang pernah diperoleh sebelumnya. Kemudian batin kita akan mempertahankan konsentrasi pikiran pada saat itu dan kita akan terlahir di satu dari alam-alam yang menyenangkan. Atau mungkin anda akan ingat kebahagiaan yang anda rasakan saat anda berbuat baik–menghormat Sang Buddha, menyalakan lilin dan dupa, memberikan dana ini atau itu. Anda akan mendapat pertanda karma semacam itu, bahwa anda melakukannya lagi bersama-sama dengan teman anda, dengan cara yang sama seperti kita bermeditasi bersama di sini. Memuja Sang Buddha, duduk bermeditasi, atau melakukan meditasi berjalan. Jika anda meninggal pada saat semacam itu, anda akan terlahir di satu alam yang menyenangkan. Perbuatan apapun yang telah anda lakukan sepanjang hidup anda akan muncul kembali–seakan-akan anda melakukannya kembali– ketika menjelang kematian.

Untuk pertanda tujuan yang baik, mungkin anda akan melihat istana-istana emas dan perak, kekayaan, dan segala sesuatu yang menyenangkan, membahagiakan, hal-hal yang berhubungan dengan perbuatan terampil yang telah anda lakukan. Jika anda meninggal dunia pada keadaan semacam itu, anda akan terlahir di alam yang menyenangkan.

Ada cerita di kitab komentar Dhammapada tentang seorang murid awam yang sangat berbudi luhur yang gemar mendengarkan Dhamma dan melakukan praktek dana, sila dan samadhi. Ketika dia sudah tua dan memdekati ajalnya, dia meminta anak-anaknya agar mengundang beberapa orang bhikkhu untuk mengulang beberapa sutta lagi. Ketika para bhikkhu sedang mengucapkan sutta seperti–*Mangala Sutta*, *Girimananda Sutta*, atau *Satipatthana Sutta*– dewa–dewa berdatangan dari berbagai penjuru dengan menunggang kereta kerajaan yang megah untuk membawa orang tersebut ke surga-surga mereka yang berbeda-beda. Satu dewa berkata ”Ikutlah denganku”. Dewa yang lain berkata ”Tidak. Ikutlah saja denganku”. Kemudian para dewa-dewa itu mulai saling memperebutkan orang itu. Melihat hal ini, orang itu kemudian berkata, ”Berhenti!” Seketika itu, para bhikkhu–yang tidak melihat keberadaan para dewa– berhenti mengucapkan sutta dan kembali ke biara mereka. Melihat hal tersebut, orang tua bertanya kepada anak-anaknya, ”Ada apa dengan bhikkhu-bhikkhu itu?” Anak-anak menjawab, ”Ayah meminta mereka untuk berhenti sehingga mereka berhenti mengucapkan sutta dan kembali ke biara.” ”Tidak”, kata orang tua itu. ”Ayah tidak meminta mereka untuk berhenti tetapi Ayah

berkata kepada para dewa untuk berhenti bertengkar. ” Anak-anak tidak mempercayai ayahnya bahwa ada dewa yang datang. Apa yang dipikirkan mereka adalah bahwa mungkin saja ayahnya telah hilang ingatan. Orang tua itu bersikeras bahwa para dewa telah datang untuk menyambutnya menuju surga-surga mereka. ”Jika kalian tidak mempercayaiku, ambil karangan bunga itu dan lemparkan ke udara.” Kemudian mereka melemparakan karangan bunga itu ke udara dan bunga itu tergantung di sebuah sisi salah satu kereta megah dewa yang sudah akan pergi. Anak-anak tidak bisa melihat kereta itu pergi, yang bisa mereka lihat hanyalah karangan bunga yang terbang mengambang di udara. Satu-satunya orang yang bisa melihat dewa-dewa itu adalah ayah mereka.

Inilah salah satu hasil yang diperoleh dari berbuat dengan terampil atau memberikan manfaat bagi kehidupan. Ketika anda mendekati ajal, dewa-dewa datang menjemput, membawa anda ke surga-surga mereka. Para dewa menginginkan anda untuk bergabung – karena merupakan suatu kebahagiaan untuk hidup dan bergaul bersama dengan orang yang baik dan bijaksana.

Singkatnya, tiga buah perbuatan terampil yang dapat membawa seseorang pada kehidupan mendatang yang lebih baik adalah, *danamaya*, kemurahan hati, membantu orang lain hidup senang dan bahagia; *silamaya*, luhur, menjalankan Pancasila Buddhis dan sepuluh bentuk perbuatan terampil ; dan *bhavanamaya*, meditasi, mengembangkan pikiran. Saya minta agar anda memiliki keyakinan dalam bermeditasi, pastikan anda untuk melakukan meditasi. Apakah pikiran anda menjadi tenang

atau tidak bukanlah masalah. Meskipun anda tidak terbebas dari penderitaan dalam kehidupan ini, anda telah mengembangkan kebiasaan yang baik yang merupakan kondisi pendukung untuk kehidupan selanjutnya. Hasil yang akan kita peroleh dengan melakukan meditasi adalah bahwa kita akan memperoleh perhatian penuh, ketajaman pikiran, dan kecerdasan. Anda akan memiliki umur yang panjang dan memiliki kesehatan mental. Jika suatu saat nanti anda mendengarkan Dhamma, Anda akan lebih mudah untuk mencapai Pembebasan. Inilah beberapa hasil dari bermeditasi.

Jadi, jangan biarkan diri anda bosan bermeditasi. Jangan pernah katakan bahwa anda tidak mendapatkan apapun dari bermeditasi. Paling tidak, anda akan mendapatkan keterampilan pada tingkat kenikmatan indera. Anda mengembangkan kewaspadaan, pemahaman, dan kecerdasan sebagai kondisi pendukung untuk kebahagiaan di masa datang, baik pada kehidupan saat ini maupun di kehidupan yang akan datang.

Cukup sampai di sini. Semoga Anda dapat menemukan kedamaian dan kemakmuran.

SEGENGGAM PASIR

Sang Buddha tidak mengajarkan apa-apa selain kebenaran. Jika suatu hal adalah tidak benar, Beliau tidak akan mengatakannya. Beliau mengajarkan Dhamma dengan cara sehingga siapapun yang merenungkannya akan dapat menegaskan apa yang Beliau katakan. Beliau juga tidak akan mengajarkan ajaran yang terlalu tinggi untuk dijangkau dan dipahami oleh pendengarnya. Inilah sebabnya mengapa ajaran Sang Buddha dikatakan *Sanditthiko*, dapat dilihat dari sisi sini dan kini . Jika seseorang mendengarkan ajaran-Nya dan mempraktekkannya dengan benar. Mereka akan menemukan kebenaran dari setiap kata-kata Sang Buddha. Dengan cara ini mereka akan dapat mengembangkan percaya diri mereka.

Suatu ketika, saat Sang Buddha pergi ke sebuah sungai, Beliau memungut segenggam pasir dan bertanya kepada bhikkhu-bhikkhu yang ikut bersama Beliau, ”Manakah yang lebih banyak, segenggam pasir ini ataukah pasir yang berada di semua sungai dan lautan?” Para bhikkhu tersebut kemudian menjawab, ”Pasir

yang berada si genggaman Yang Mulia adalah sedikit. Sedangkan pasir yang berada si semua sungai dan lautan jumlahnya jauh lebih besar. ”

Sang Buddha menjawab, ” Dengan cara yang sama Para bhikkhu, pasir-pasir yang berada di seluruh sungai dan lautan bagaikan kebenaran yang telah aku ketahui namun belum Aku ajarkan. Sedangkan kebenaran yang telah Aku ajarkan bagaikan segenggam pasir ini”

Sang Buddha tidak akan mengajarkan suatu ajaran yang tidak membawa manfaat bagi pendengarnya sekalipun ajaran itu benar – dengan kata lain, ajaran yang tidak dapat dibuktikan oleh pendengarnya . Beliau juga tidak akan memperdayai dunia dengan mengajarkan sesuatu yang tidak berguna atau sesuatu yang tidak benar. Beliau hanya akan mengajarkan kebenaran sejati yang dapat dimengerti dan ditegaskan oleh para pendengarnya, dengan mempraktekkannya.

Saya telah menjelaskan cukup banyak. Ketika kita banyak berbicara, pastilah kita banyak bernafas. Saya berharap anda semua dapat belajar dari apa yang telah didengarkan. Selaras dengan perhatian penuh anda, ambillah apa yang telah anda pelajari dan praktekkanlah sehingga akan memberikan manfaat. Meskipun tidak banyak, tetapi harapan saya itu cukup untuk memberi manfaat.

Anda telah berkorban banyak -pekerjaan Anda dan banyak hal lain- untuk datang belajar di sini. Datang bersama-sama seperti ini bukanlah hal yang terjadi dengan mudah. Penerjemah kita juga telah mengorbankan waktunya, Ketua Panitia, Larry Rosenberg

yang telah memberikan banyak waktu dan tenaganya demi terselenggaranya acara ini sehingga kita dapat datang bersama-sama untuk belajar, karena keinginan yang sama, yaitu keinginan untuk belajar dan mempraktekkan ajaran yang benar sehingga kita akan dapat mencapai kemurnian sesuai dengan apa yang diajarkan oleh Sang Buddha–sama seperti yang Beliau ajarkan kepada murid-muridnya dulu sehingga mereka dapat mencapai kemurnian. Ajaran Sang Buddha masih bersama kita. Kita seharusnya mendengarkan ajaran dan mempraktekkannya sehingga akan memberi manfaat seperti orang-orang di kehidupan yang lampau. Sehingga kita akan menemukan kebahagiaan dan kemakmuran di dalam kehidupan kita.

Saya berharap Anda semua mengingat-ingat apa yang telah kalian pelajari di sini, merenungkannya dan mempraktekkannya sehingga dapat memberikan manfaat.

Cukup sampai di sini, pembicaraan saya akhiri,

DAFTAR ISTILAH

Ajaan : Guru pembimbing, merupakan istilah Thailand yang berasal dari bahasa Pali, *acariya*.

Anussati : Perenungan sebagai latihan meditasi. Sepuluh macam perenungan yaitu, perenungan terhadap Sang Buddha, perenungan terhadap Dhamma, perenungan terhadap Sangha, perenungan terhadap sila, perenungan terhadap kemurahan hati, perenungan terhadap kualitas yang menjadikan seseorang terlahir di alam dewa, perhatian penuh terhadap kematian, perhatian penuh terhadap keluar masuknya nafas, perhatian penuh terhadap badan jasmani, dan perenungan terhadap sifat ketenangan dari *Nibbana*.

Arahat : Seseorang yang telah terbebas dari nafsu keinginan, kebencian, dan khayalan, yang tidak akan terlahir kembali.

Sebutan bagi Sang Buddha dan makhluk-makluk suci yang telah mencapai tingkat kesucian tertinggi.
Brahma : Makhluk di alam surga berbentuk (*rupa*) maupun tanpa bentuk (*arupa*) yang diluar kenikmatan indera.

Buddho : Yang Bangun. Julukan untuk Sang Buddha.

Dewa : Makhluk di alam surga kenikmatan indera.

Dhamma (dharma) : (1) Ajaran Sang Buddha. (2) Kualitas mental (3) dimensi tujuan ajaran Sang Buddha : *Nibbana*.

Jhana : Pencerapan meditatif dalam suatu objek atau sensasi mental. Jika objek yang digunakan bersifat fisik, seperti objek pernafasan maka pencerapan itu disebut *rupa jhana*. Jika tidak– objek yang digunakan bukan berupa objek fisik seperti ruang atau kesadaran tanpa batas– maka pencerapan itu disebut *arupa jhana*.

Kamma (karma) : Perbuatan yang didasari oleh kehendak yang akan menuntun ke kehidupan yang akan datang.

Khanda : Kelompok. Unsur-unsur jasmani dan mental dari pengalaman personal dan indera secara umum, yaitu *rupa* (bentuk, fenomena jasmani), *vedana* (perasaan), *sanna* (persepsi, label mental), *sankhara* (bentuk-bentuk pikiran) dan *vinnana* (kesadaran)

Nibbana (nirvana) : Kebebasan; terbebasnya pikiran dari kekotoran-kekotoran mental dan lingkaran tumimbal lahir. Ibarat padamnya api yang memberikan konotasi ketenangan, kesejukan dan kedamaian. (Berdasarkan fisika yang diajarkan di jaman Sang Buddha, api yang membakar mengejar dan mengikuti bahan bakarnya, ketika dipadamkan api tersebut dilepaskan.)

Punna : Jasa kebajikan, rasa sejahtera yang muncul dari dalam diri karena memiliki tingkah laku yang baik atau benar.

Sankhara : Bentukan. Menunjukan bahwa segala sesuatu yang terbentuk atau terbuat dari kondisi yang mana meliputi lima *khandha*– atau lebih khususnya, khanda keempat yaitu bentuk-bentuk pikiran.

Sutta : khotbah

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution), maka Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA : 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO

atau

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta - 55165
Telp/ Fax (0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Vidyāsenā Production
08995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com

INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION :

1. **Kitab Suci Udana**
   Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha
2. **Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**
   Kisah – Kisah Dhammapada
3. **Buku Dhamma Vibhāga**
   Penggolongan Dhamma
4. **Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**
   Dasar – dasar Ajaran Buddha
5. **Jataka**
   Kisah – kisah kehidupan lampau Sang Buddha

<u>Buku – Buku *Free Distribution* :</u>

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** *Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw*
2. **Penjara Kehidupan** *Oleh Bhikkhu Buddhadasa*
3. **Salahkah Berambisi ?** *Oleh Ven. K Sri Dhammananda*
4. **Empat Kebenaran Mulia** *Oleh Ven. Ajahn Sumedho*
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** *Oleh Nyanaponika Thera* dan *Hellmuth Hecker*
6. **Damai Tak Tergoyahkan** *Oleh Ven. Ajahn Chah*
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** *Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker*
8. **Syukur Kepada Orang Tua** *Oleh Ven. Ajahn Sumedho*
9. **Segenggam Pasir** *Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco*
10. **Makna Paritta** *Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P.* dan *Pemaratana Nayako Thero*
11. **Meditation** *Oleh Ven. Ajahn Chah*
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** *Oleh Nyanaponika Thera*
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat ini)**

14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) *Oleh Nyanaponika Thera*)*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) *Oleh Nyanaponika Thera*)*
16. **Maklumat Raja Asoka** *Oleh Ven. S. Dhammika*
17. **Tanggung Jawab Bersama** *Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera* dan *Ven. Dr. K. Sri Dhammananda*
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** *Oleh M. O'C Walshe* dan *Willy Yandi Wijaya*
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihāra Vidyāloka (Dewa dan Manusia, Micchaditthi, Puasa Dalam Agama Buddha)** *Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahāthera, Y.M. Jotidhammo Mahathera* dan *Y.M. Saccadhamma*
20. **Tradisi Utama Buddhisme** *Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen,* dan *Y.M. Dalai Lama XIV*
21. **Pandangan Benar** *Oleh Willy Yandi Wijaya*
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** O*leh Upa. Sasanasena Seng Hansen*
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** *Oleh Hellmuth Hecker*

Kami melayani pencetakan ulang (*Reprint*) buku-buku *Free* diatas untuk keperluan pernikahan, ulang tahun, Pattidana / pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui :
Insight Vidyāsenā Production (**0899 5066 277)**
Atau
Email : bursa_vp@yahoo.com

* NB : Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).